ZHENGZHOU DAILY 郑州日报
2020年5月19日 星期二 责编 王文捷 校对 王建英 电话 56568225 E-mail:zzrbty@163.com

众“跑男”汇聚电影小镇 《奔跑吧》郑州开启录制

“郑州发展得非常快，城市建设、市容市貌都非常好，很有大都市的感觉。电影小镇有独特创意，给人耳目一新的感觉。”昨晚，正在郑州电影小镇录制节目的浙江卫视节目中心《奔跑吧》总导演姚译添接受记者微信采访时说，中原是文化大省，郑州、开封两座古都有着深厚的文化底蕴，中原人民的热情也让他们十分感动，希望大家今后继续关注《奔跑吧》这档节目。

郑报全媒体记者 苏瑜 文/图

近日，“跑男”要来郑州、开封录制的消息在抖音和微博上疯传，甚至还有网友晒出了浙江卫视《奔跑吧》栏目组在开封市拍摄录制节目工作方案。

5月11日，郑州建业华谊兄弟电影小镇官方微信发文《电影小镇将于5月18日闭园一天》，点开只有五个字：别问，就不说。5月14日早，紧邻建业电影小镇的郑州杉杉奥特莱斯购物广场的官方微信也发布一条推文，题目为《5月18日重大活动彩排，闭店一天！》，点开链接，内容同样只有五个字：别问，都一样！闭店时间相同，推文相同。一石激起千层浪。

5月17日，随着《奔跑吧》各位嘉宾的航班行程流出和知名博主的爆料，广大网友的猜测也得到了证实。根据4月24日浙江卫视《奔跑吧》官方微博公布的最新一季的“跑男”成员，分别是：李晨、Angelababy、郑凯、沙溢、蔡徐坤、郭麒麟。

作为中原地区首个电影文化主题特色小镇，电影小镇与影视名人一开始就结缘，先是范冰冰牵手冯绍峰助阵电影小镇奠基，后有电影明星李连杰现身电影小镇刷爆朋友圈，2019年9月21日电影小镇首映礼当天，建业胡葆森与华谊兄弟王中军、王中磊，信中利资本集团汪潮涌，三全集团陈泽民，道同资本张醒生，德龙集团丁立国，龙湖集团吴亚军，依文集团夏华等实业圈、金融圈、地产圈和传媒圈的大佬集体游园，也吸引了众多网友关注。电影小镇相关工作人员曾表态，电影小镇项目将“逐渐形成集聚效应，郑州当地居民今后在家门口偶遇明星，将成为‘家常便饭’”。此次“跑男”的集聚，应该是个很好的开始。

大型户外竞技真人秀节目《奔跑吧兄弟》以“娱乐”“阳光”“健康”为主题，悬念性、趣味性和时代感兼备，有意识地强化明星和普通人通力合作，永不言弃的拼搏精神，第五季起更名为《奔跑吧》。回顾前几季，节目更多地融入了文化元素，打造出中国特色的“跑男”文化。西湖、敦煌、乌镇、洛阳、西安、武汉等各地的风土民情都曾在节目中展现，在给观众们带来快乐的同时，也极大地展现了各个地方的民俗风情。电影小镇选用华谊兄弟电影IP主题，规划了多条主题街区，以电影场景为形、以历史文化和城市记忆为魂，集电影场景游览、电影文化展示、电影互动游乐、民俗和非遗体验、大型系列演出、特色餐饮、主题客栈等于一体。

“跑男”们会在这里有什么精彩的表现？十分让人期待。

昨晚10点，节目组在郑州的主体拍摄顺利结束，空镜组前往郑东新区拍摄标志性建筑千玺大厦“大玉米”，组长感慨地说，“太漂亮了！希望下次能来郑州拍摄完整一轮。”据悉，新一季《奔跑吧》定档：5月29日起每周五21:10，届时，这些镜头都将精彩呈现，让我们跟随跑男们一起感受郑汴风情吧。

线上健身点燃运动激情

市全民健身活动月启动

本报讯（记者 **陈凯** 文 **李焱** 图）“全民健身、健康郑州”“线上健身、居家抗疫”。昨日上午，2020年郑州市全民健身活动月（线上健身）启动仪式在市政府新闻发布厅举行。这也标志着今年我市的全民健身月正式拉开帷幕。由于处在新冠肺炎疫情防控特殊时期，今年我市的全民健身活动月将采取线上方式开展，线上健身也将点燃绿城的运动激情。

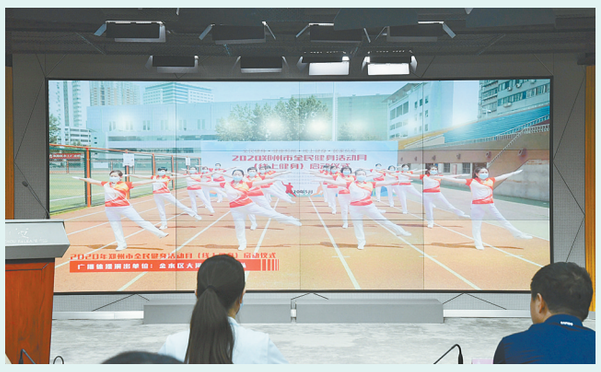
启动仪式由郑州市体育局、郑州报业集团主办，郑州郑马体育文化传播有限公司、郑州市社会体育指导员协会、郑州市相关市级体育运动协会承办。由于疫情防控的特殊性，为贯彻落实中央和省市有关新冠疫情防控精神，针对当前广大市民全民健身需要的新特点，今年的郑州市全民健身活动月将通过全民云徒步、健身直播教学、运动项目线上展示等多种形式，为全市广大体育爱好者搭建健身交流、学习的平台，旨在培养大众科学健身的习惯，助力全市掀起线上全民健身的新热潮。启动仪式上，郑州市百余名社会体育指导员还带来了广播体操、广场舞、瑜伽、太极拳等线上全民健身活动展演。

据了解，新冠肺炎疫情发生以来，为深入落实国家体育总局和省体育局关于大力推广居家科学健身的要求，郑州市体育局准确研判疫情防控期间广大人民群众的健身需求，紧密结合居家防疫特点，联合郑州报业集团、中迹体育共同推出了“体育战‘疫’、‘郑’在行动”“客厅‘马拉松’”居家健身系列活动，将图文叙授、动漫传授、真人讲授和竞赛激励有机结合，为广大群众策划定制了一系列简便易行、科学有效的室内训练课程，受到了广大运动爱好者的热捧。

在目前疫情防控常态化的情况下，为进一步激发群众持续健身的热情，今年郑州的全民健身活动月将推出融参与性、竞技性于一体的全民云徒步大赛。赛事采取累积步数的方式记录成绩，运动爱好者们可以在公园、操场、街道或是室内的跑步机上徒步，不受场地限制，无须人员大规模聚集。

另据了解，今年郑州市全民健身活动月期间，企鹅体育平台将推出瑜伽、健身操、太极拳等直播教学节目，由郑州市优秀社会体育指导员线上传授相关健身知识，运动爱好者们可以在网络上观看直播教学，参与线上互动。另外，郑州市的优秀的健步走、广场舞、广播操、空竹（球）、击剑、轮滑团队也将在网络平台上进行视频展示，供大家学习借鉴。

郑州市体育局局长王微告诉记者，全市各级体育部门要以全民健身活动月启动为契机，深入贯彻落实省、市两级的决策部署，着眼人民群众健身需求日益多样化的新特点，结合当前疫情防控形势，坚持举国体制与市场机制相结合，以“全民健身，健康郑州”“线上健身，居家抗疫”为活动主题，主动探索疫情防控常态化的全民健身方法举措，积极举办内容丰富、活动便捷、群众喜爱的健身活动，努力为建设体育强市和健康郑州作出新的更大贡献。



线上健身热潮 助力健身健康深度融合

居家健身视频、运动小程序……突如其来的新冠肺炎疫情，让线上健身掀起了全民健身的新热潮。尽管现在疫情防控持续向好，很多人陆续走出家门进行户外锻炼，但是线上健身热潮依旧火爆，这种新兴的健身方式，悄然间已经改变了人们的生活和运动习惯，更是助力健身健康深度融合。

“这次疫情让大家开始真正意识到身体健康的重要性，不过随着健身热潮的出现也‘凸显’了一些问题，有相当一部分人群不知道怎么选择适合自己的线上健身运动，到底是应该根据自己的爱好还是自己的能力？”在河南省体育科学研究所所长傅汝诚看来，线上健身热潮给全民健身带来了新的变化和挑战。

“我收到了很多人的反馈信息，就是疫情面前他们并不知道什么运动最适合维持身体健康，提高抗击病毒的能力，因此现在大家也越来越重视科学在身体健康和健身中的重要性。就像营养学可以作为指导，帮助你选择食物来有效地改善免疫力一样。”傅汝诚如是说。

傅汝诚认为，线上健身热潮展现出的是全民健身的一种新模式，无论这种模式怎样新颖，归根结底还是要由科学来提供支撑和保障。“其实不少人存在误区，认为体育负责健康，医学负责治疗。但其实不然，体育的目的是帮助大家健康，以健康为目的来运动，像体育有太极、八段锦、瑜伽等运动方案，医学有免疫功能等评价体系。如果把两者相结合，从医疗看体育，重新发现体育，从体育看医疗，重新认识疾病，用医学来评估哪些运动方式适合哪些人群，这样才能防止片面地认识运动与健康、与疾病防控的关系。线上健身热潮需要科学来保驾护航，这也从另一方面促进了健身与健康的深度融合。”傅汝诚向记者介绍说。

郑州市骨科医院运动创伤·关节镜科副主任中医师胡滨则坦言，疫情让人们认识到了健身、健康的重要性，不过很多人在选择线上健身时并不知道自己该练什么，不清楚什么运动对自己有好处、什么运动会造成自己的身体损伤，也不知道什么运动强度适合自己。“不运动免疫力会下降、运动过度免疫力也会下降，但是这个‘度’人人不同，没有一个适合所有人的衡量标准，因此不能用一个方法去指导所有的人，需要科学的个体化的运动指导。线上健身掀起的全民健身新热潮更离不开科学化的‘私人订制’。”

河南省体育局群众体育处处长赵峻直言不讳地说，线上健身可以说为全民健身开辟了一块“新阵地”，作为体育职能部门，在今后推广科学全民健身的同时，不能忘记这块“新阵地”。“我们需要转变思维，借助线上健身热潮助力健身健康深度融合，加强科学运动素养的学习和培养，要让大家知道为了健康应该如何运动，要把原来‘运动促进健康’升级为‘健康离不开运动’。”

本报记者 陈凯

聚焦“国际博物馆日”

市民共享免费文化大餐

我市30余家博物馆推出丰富多彩文化活动

本报讯（记者 **成燕** 通讯员 **王羿 梦薇** 文/图）昨日是“国际博物馆日”，在抗疫大背景下，全市各级各类博物馆通过悬挂横幅、LED电子屏、微信公众平台、媒体网站、发放宣传册等方式开展相关主题宣教活动，同时利用互联网新技术推动博物馆游览方式实现革命性升级，吸引众多市民参与到丰富多彩的线上及线下文化活动。

全新策划：展示内容丰富多彩

围绕“致力于平等的博物馆：多元和包容”这一主题，昨日，全市各级各类博物馆共推出特色展览10余个。其中，郑州博物馆推出“‘疫’往平安：古今战‘疫’抗疫简史”专题展览。展览以图文并茂的形式向观众详细介绍面对传染病的侵扰，人类在一次次病痛里学习成长，在一次次历练中更加强大的过程。

古荥汉代冶铁遗址博物馆推出《文化遗产临时展活动》，以移动展板的形式在纪公庙周边摆放古荥汉代冶铁遗址、荥阳故城、郑州纪公庙、荥泽城隍庙、大运河通济渠郑州段的移动宣传展板进行展览；郑州市商城遗址保护管理处推出《河南豫剧陈列展》《彩陶展》《书画展》《孔子圣迹图砖雕展》等系列展览；新郑市博物馆推出《抗击疫情文艺作品成果展》；新密市博物馆推出《走进人祖伏羲时代——裴李岗文化专题展》《碑刻精品展》；登封窑陶瓷博物馆分别推出《登封窑非遗成果展》《登封窑宋瓷文化展》《登封窑文物修复展》《登封窑水墨瓷艺术展》《登封窑宋代陶瓷工艺流程展》，通过展示实物、图片、陶瓷制作、修复等形式，使大众了解登封窑陶瓷工艺流程。管城回族区文化和旅游局与郑州瞻世客家文化博物馆联合推出《客瓷·海上丝路——大明饶平青花瓷展》；郑州市城外城博物馆推出《中原陶瓷精品展》《仰韶文化艺术展》《宫廷乐器腰鼓展》《青瓷灵韵再现展》《酒器文化艺术展》5个展览；郑州市山海砗磲博物馆新增设青瓷展厅、邮票展厅、贝壳标本展厅等三个砗磲展厅，青瓷展厅，以宋、金、元时期的精品青瓷为主要藏品，从原始青瓷到明清瓷器共计1000多件、片，体量大、种类齐全。邮票展厅展出了从上世纪七八十年代至今的60余册邮票展品，4000余枚邮票。贝壳标本展厅共展出贝类标本千余件，大小各异，形态各样。

形式多样：讲好厚重郑州故事

每一件文物就是一段历史的反映，一个故事的沉淀，各博物馆深入挖掘文物内涵，将这些历史故事送到校园，走进社区，共组织巡展10余次，让更多学生和群众对博物馆加深了解。郑州博物馆举办“‘妙笔生花’之‘我心中的博物馆’活动”“拓片打印制作体验参与活动”“打造流动展厅——518路公交进入郑州博物馆”，用一种创新的方式传递历史厚重的气息；郑州二七纪念馆通过横幅、大屏幕、微信公众平台及官网对公众宣传博物馆相关知识；古荥汉代冶铁遗址博物馆举办博物馆动手体验课、溯历史与展望未来活动、体感互动、VR漫游等体验活动，重现2000年前的汉代冶铁场景，让群众亲身体验汉代冶铁工艺；新郑市博物馆将《庚子年鼠文物图片展》送进偏远地区的学校；巩义市博物馆开展“弘扬传统文化——石刻拓印我动手”“免费文物鉴定”等活动；郑州市大信厨房博物馆开展博物馆极简史宣传，让群众了解博物馆由封闭到开放、从私有到公共的漫长转化历程。

小朋友在郑州博物馆专业工作人员的带领下现场体验传统拓片制作过程

线上活动：开启全新服务平台

受疫情影响，昨日，多家博物馆充分利用网络平台，以连线互动的新方式，拉近博物馆与观众之间的距离，让更多观众喜欢上博物馆。全市各级各类博物馆策划开展面向观众的主题活动10余个。

郑州博物馆除开展“小记者训练营云游郑州博物馆”，以多元有趣的讲解方式，打造生动直观的知识课堂外，还举办“多元和包容——与博物馆来场邂逅”直播活动；联合郑州大信厨房博物馆、大象陶瓷博物馆、郑州瞻世客家文化博物馆开展“洋洋河水，文明之旅——讲述黄河文明故事”在线社会教育活动；举行“文明史上的郑州之最——超级配音王”志愿者活动，让热爱配音喜爱历史的小朋友大伙伴们，为文物诠释声音，赋予生命力，让文物“活”起来。大河村遗址博物馆开展“线上直播研学课程”“线上讲解及互动”以直播方式拉近与公众的距离。古荥汉代冶铁遗址博物馆开展“抖音线上讲解宣传活动”，利用抖音官方号拍摄宣传短片，在线上和观众沟通交流。登封窑陶瓷艺术博物馆利用地方媒体资源，结合新媒体渠道，在抖音APP、网上商城同时在线直播互动，讲述登封窑历史；管城回族区文化和旅游局联合郑州瞻世客家文化博物馆利用微信公众号、抖音等平台，开展“明代饶平县青花瓷器鉴赏”，开阔市民的瓷器文化视野；新郑市文化广电和旅游局邀请专家在线上开展“陶瓷器鉴定与鉴赏”讲座；郑州市共襄润德博物馆采用“云观展”方式，让大家在线领略藏品的风采。

2019年度全国博物馆十大陈列展览精品揭晓

二里头夏都遗址博物馆基本陈列入选

本报讯（记者 **秦华**）昨日是“国际博物馆日”，昨天上午，第十七届(2019年度)全国博物馆十大陈列展览精品推介活动”在南京揭晓，我省有一个展览入选“精品奖”，为华夏第一王都——二里头夏都遗址博物馆基本陈列。

此次评选由中国博物馆协会、中国文物报社主办。本届推介活动竞争异常激烈，评选结果“含金量十足”。各地项目申报积极踊跃，29个陈列展览从114个参评项目中脱颖而出入围终评，呈现了创新策展理念、选题立意精准、设计制作精良、社会效益显著、总体水平大幅提升的良好态势。经过最终评选，评出特别奖3个，精品奖10个，优胜奖12个，国际及港澳台合作奖2个，国际及港澳台合作入围奖2个。

华夏第一王都——二里头夏都遗址博物馆基本陈列位于二里头夏都遗址博物馆一楼、二楼，五大展厅共展出文物2000多件，以二里头遗址出土文物为主，其中不少珍贵文物是首次亮相，全面展示了夏朝的源起、兴衰脉络、政治制度、祭祀礼仪、耕种方式、农作物种类、农耕用具及夏都的建造过程等。同时，展览通过文物、图版、浮雕、沙盘、VR体验等丰富多样的展陈形式，为人们展示不一样的夏都。

据悉，全国博物馆十大陈列展览精品推介活动自1997年以来，已持续举办了十七届，陈列展览精品项目的示范引领效应不断显现。本届推介活动得到了各地文物部门、文博单位的积极响应、踊跃参与，申报数量为历届之最。获奖项目作为过去一年全国博物馆2.8万多个陈列展览的缩影，反映了文博单位积极激活文物资源、增进公众文化福祉的深度和广度。

“云上”博物馆，崭新的文化课堂

本报记者 秦华

昨日是“5·18国际博物馆日”，省内各大博物馆为大家准备了独具特色的文化大餐。与往年博物馆日不同的是，受疫情影响，今年的活动主要以“云端”为主阵地，“线上线下”联动，使群众足不出户就能直观领略优秀传统文化的魅力。这几个月来，互联网、数字化技术与博物馆碰撞出热烈火花，助推博物馆游览方式进行革命性升级。

“‘涨’见识了，原来一枚小小的藏书票中蕴藏着大千世界！”昨日，市民韩新娜在午饭后津津有味地观看了河南博物院的“云博物雅堂”直播。事实上，疫情以来，她已经参与过不少博物馆的线上活动，“各大博物馆的云探国宝、网上展览、云讲堂等线上活动，让我足不出户就能‘云游’河南甚至全中国，真是受益匪浅。”

据了解，疫情防控期间，全国各地博物馆都没有停下为公众服务的脚步，而是借助互联网技术从“线下”转战“线上”，仅推出的数字展览就超过了2000个，不仅拓宽了观众的观展方式，将从局限于展厅拓展为3D全景式展厅静态观展，还不断利用动漫、VR、AR等新技术丰富线上活动的内容和形式，使得公众能够足不出户享受到高质量的文化服务。

记者在采访中发现，经过几个月的摸索与实践，线上活动已经架起了公众与博物馆沟通的无形桥梁，双方都对这种新尝试十分欢迎。河南博物院院长马萧林认为“线上可以随时互动，效果比线上静态看文物有趣得多。”市民也感叹“各种线上活动使那些晦涩难懂的文物变得更有活力、更贴近生活了。”

互联网、数字化技术运用于博物馆公共文化服务，不仅为公众解锁博物馆提供了新方式，同时也为博物馆数字化平台建设提供了新思路。从记者了解到的情况来看，许多博物馆逐渐适应了通过线上活动拉近与公众的距离，并表示疫情结束后将把网络展览、直播活动常态化，为公众打造高质量的线上公共文化服务。

记者从省文物局了解到，面临博物馆发展的新形势和机遇，接下来我省将在加强智慧博物馆建设工作方面下足功夫，加强与中国文物信息咨询中心合作搭建河南省数字化博物馆集群平台，启动智慧博物馆建设试点工作，利用博物馆手机客户端、微信公众号、微博等多种方式为公众提供服务，推动我省可移动文物的数字化展示，让博物馆进一步融入公众生活。

其中，作为智慧博物馆建设工作的重要方面，将启动智慧博物馆建设试点工作，选择郑州、开封、洛阳等地的一级博物馆作为智慧博物馆建设试点，把博物馆和物联网、云计算、移动互联网、大数据融为一体，届时将真正实现博物馆的可移动文物保护、博物馆与社会公众服务之间的互通、互联。

“可以预见，随着智慧博物馆的深入建设和新技术的应用，将会有越来越多的博物馆推出更多、更新、更有趣的线上活动。”马萧林说，互联网、新技术运用于博物馆公共文化服务有着广阔的前景，那些收藏在博物馆里的文物将会以更加活泼、接地气的方式融入群众的生活。

推进健康郑州行动 提升全民健康素养
温馨提醒
健康素养66条第24条：劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。
郑州市卫生健康委员会