

这项健身活动赋能基层治理？

一起打太极，成了老熟人

济宁晚报全媒体记者 万德龙 通讯员 王鸿之 王玉玮

“以前早起就是买菜遛弯，现在不打两套拳总觉得少了点什么。”近日，在邹城市鳧山街道泰和广场太极健身角，一位坚持练拳一年多的阿姨笑着说。如今，依托6个标准化太极健身站点，习练太极已成为鳧山居民日常休闲、强身健体的生活新风尚。

建队伍、强阵地 让太极“有根可依”

鳧山街道地处孟子故里，文化底蕴深厚。如何让太极拳这一中华优秀传统文化瑰宝从“展板上”走进“生活里”，街道的回答是：组织先行，阵地托底。

由街道文化站牵头，联合兖矿太极拳协会、社区居委会、老年大学等多方力量，成立太极拳推广工作专班，构建起“街道统筹、社区落实、站点发力”三级网络。同时，邀请市级太极拳名师进社区，为教练员、社会体育指导员、老年学员量身定制课程，并培训出一批懂技术、会教学、善服务的基层骨干，成为太极传承的“火种”。

场地问题也曾是群众反映最多的“烦心事”，街道盘活泰和广场、社区广场、活动室等公共空间，规范打造6个标准化太极拳健身站点，

在人流密集区域设置融入太极文化标识的“健身角”。联合街道老年大学开设特色课程，让太极课堂进社区、进小区，真正实现“方便学、就近练”。

光有场地和老师还不够，关键要让群众动起来、乐在其中。为此，街道打出“以赛促练、以演促传”组合拳。

每年举办的鳧山街道·兖矿太极拳协会太极拳(剑)大赛，已成为辖区群众翘首以盼的品牌活动。全国老年人太极拳健身分会落地鳧山，各社区太极队伍同台交流，传统套路、健身气功轮番上演，引得围观群众跃跃欲试。每逢全民健身日、传统节日、邻里节，太极骨干们走进小区、广场进行公益展演，用直观生动的形式传递太极的魅力。

融健身、促共治 让和谐“聚起来”

如果以为太极拳推广只是健身活动，那就小看了鳧山街道的探索。他们更进一步的思考是：如何让太极文化赋能基层治理？答案藏在一次次融合实践中。

街道联合兖矿新里程医院，面向老年人和慢性病患者推广太极养生功法，让康养服务有了新抓手。在社区新时代文明实践站，每月2至3场公益教学从未间断——给老年人讲“太极与养生”、给年轻人讲“太极与情绪管理”、给亲子家庭开设“太极亲子体验课”，太极文化如春雨般浸润不同人群。

太极活动正成为邻里和谐的“润滑剂”。借助晨练、晚练的固定场景，太极队骨干和热心居

民主动当起“和事佬”，不少邻里矛盾在谈笑间悄然化解。依托太极爱好者队伍，街道还孵化了“太极志愿队”，队员们参与环境整治、文明劝导，利用“熟人网络”收集居民建议，让太极文化成为凝聚社区共识的“黏合剂”。

“以前楼上楼下住了几年都不认识，现在一起打太极，成了老熟人，谁家有个难事，大家都主动搭把手。”一位社区太极队队长说。

从组织培育到阵地建设，从活动推进到融合发展，街道用一套“组合拳”让太极拳在基层落地生根、开花结果。暮色四合时，太极健身角又迎来晚练的人群；周末的展演台上，新学员正有模有样地展示刚学会的招式……

新闻1+1

古韵赓续润鳧山 非遗烟火入万家

让非遗看得见、学得会、融得进，是满足群众精神生活的重要抓手。在邹城市鳧山街道各新时代文明实践站内以及文化广场上，各类非遗展演与体验活动常态化开展，居民在家门口近距离感受传统技艺魅力，沉浸式体悟匠心文化。

鳧山街道紧扣传统节日、邻里文化节、文化惠民月等时间节点，集中开展非遗汇演、民俗集市、技艺比拼等群众喜闻乐见的活动。同时，围绕精准覆盖全年龄段人群的目标，开设分层分类非遗公益课程。面向老年群体，开展剪纸、编织、民俗赏析等怀旧类非遗活动，丰富晚年精神文化生活；面向青少年群体，推出非遗研学、手工体验、非遗小课堂，以趣味实践点亮文化童心，让孩子们在动手创作中了解非遗历史、感悟传统文化；面向亲子家庭，打造非遗亲子体验活动，以陪伴传承文化，以匠心浸润家风，实现传统文化代际传递。

此外，鳧山街道跳出单纯文化活动思维，积极探索“非遗+基层治理”新模式，以文化凝聚人心、以文脉涵养新风。街道将工匠精神、家风家训、向善和睦等文明内涵融入非遗教学与作品创作，潜移默化引导居民崇德向善、文明守约，让传统文化成为涵养社区新风的重要载体。丰富多彩的非遗集体活动，有效打破邻里陌生壁垒，促进居民互帮互助、沟通交流。广大非遗从业者与文艺骨干主动加入志愿队伍，常态化参与文明劝导、环境整治、爱心帮扶等基层服务，以文化力量激活基层自治活力。

(济宁晚报全媒体记者 万德龙
通讯员 王鸿之 薄祥华)



健康“报警器”，藏在腰围数字上

5月11日是世界防治肥胖日，由中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)、中国健康教育中心、中国人口与发展研究中心、安利等多家机构共同发起的“健康中国 我们行动——5·11我要腰·健康美好生活嘉年华”盛大举行。这场由权威机构、专家、企业、健康社群共同参与的活动中，一份聚焦膳食减重的国家科技重大专项、一份社群干预成功减重的实证案例等。

日常生活中，不少人对体重管理仍存在认知误区：每天频繁上秤、纠结体重数字，其实，评判健康与否，不能只看体质指数(BMI)，更要关注腰围。

国家卫健委《体重管理指导原则(2024年版)》指出：腰围是评估中心性肥胖、预测心血管病与代谢性疾病风险的核心指标；男性腰围≥90厘米；女性腰围≥85厘米，超过即为中心性肥胖，意味着内

脏正被脂肪悄悄“包裹”。研究显示，腰围每增加1厘米，心衰风险增加4%。超重肥胖的“罪魁祸首”，正是高盐高油高糖饮食、久坐不动、作息不规律等不健康生活习惯。

在国家心血管病专家委员会健康生活方式医学专业委员会组织下，开启编写《中国居民健康生活方式指导原则》(专家共识)，首次提出“八大维度”协同管理，包括：合理膳食、身体活动、良好睡眠、健康体重、心理平衡、社会联结、风险防控、主动预防，旨在指导公众将科学健康生活方式融入日常生活，助力公众少患病、少失能、少负担，更长久地保持行动能力、情绪稳定、社会参与、生活质量和尊严，延长健康寿命。

安利(中国)市场及赋能中心副总裁翟明嵩介绍，安利已把大健康社群落实为规模化实践，旗下20多万名营销人员在全国运营着40多万个健康社

群，在社群里，大家一起学习健康知识，有伙伴打卡、有专业顾问指导，相互陪伴、相互鼓励，让科学减重方案成为健康生活的日常。

仅2025年，就有3万余名经过专业培训的志愿者深入全国791个社区，为近34万居民提供健康检测与个性化咨询。同年5至8月，安利营销人员组织开展的科学减重活动，吸引47万消费者参与，参与人群平均BMI下降4%，平均腰围减少5厘米，人均减重2.7公斤。

翟明嵩说，已连续举办九年的“5·11晒腰节”，就像一个“健康闹钟”，呼吁公众关注腰围、关注健康体重。每年5月11日，以广州“小蛮腰”点亮为“集结号”，通过线上线下相结合的社群活动，呼吁科学减重、健康生活，活动累计覆盖人群过亿，已成为国内最具影响力的大健康公益IP之一。

(通讯员 董斌)