

### 大理州政协委员访谈录

政协大理州第十四届委员会委员、常委和丽蓉——

# 运动让生活更美好



6月8日,在巍山县南诏镇老年人体育协会举办的健身气功培训课堂上,和丽蓉(左)在认真指导健身气功爱好者习练功法。(资料照片)

□ 记者 杨磊 张丽

和丽蓉,政协大理州第十四届委员会委员、常委,大理州体育中心群众体育高级教练、云南省健身气功协会理事。

6月6日,和丽蓉做客由政协大理州委员会和大理州融媒体中心联合推出的全媒体直播节目《大理州政协委员访谈录》,以“运动让生活更美好”为话题与大家进行交流。

和丽蓉长期从事群众体育竞赛培训和指导工作,曾因群众体育工作突出,被评为云南省2014—2017年度群众体育先进个人。

#### 公益体育融入百姓生活

主持人:我州群众体育有哪些影响广泛的公益活动和赛事?

和丽蓉:这些年,我一直从事群众体育的组织、推广和指导工作。群众体育又称社会体育或大众体育,具有广泛参与性、多样性、普及推广性、文化娱乐性等特点,“我运动、我健康、我快乐”是群众体育的魅力所在。

大理州体育中心作为群众体育的主阵地,为单位、个人和团体提供活动场地、运动设施、教练、裁判等服务,

为群众搭建沟通、学习和健身平台,促进了广大群众参与体育运动。近年来,州体育中心打造了两个公益体育品牌——公益性青少年体育训练营和“场馆惠民杯”系列公益赛事。其中,公益性青少年训练营从2015年开办至今,已组织13期活动,受训学员达1万多人;“场馆惠民杯”系列公益赛事先后举办了首届篮球、乒乓球、羽毛球、气排球比赛及5届足球比赛,成为大理州规模最大、组织最完善的群众体育精品赛事。

主持人:举办公益性青少年体育训练营的收获是什么?

和丽蓉:2015年,大理州体育中心创新性提出开展公益性体育训练的工作思路,根据社会调查结果,决定面向7至16岁青少年开展公益性体育训练营。在中心安排下,由我牵头,带领团队全面组织宣传、招生、管理、训练等相关工作。

在训练的管理工作中,大理州体育中心高度重视教练执教能力和水平,聘请大理州高水平教练员执教。每一期,我们都要通过发放调查问卷、家长反馈意见表等各种形式征集项目热点,并于开班前召开学员家长代表座谈会,组织教练联席会,根据社会需求不断调整培

训项目和训练内容。第十期的时候,我们尝试在每个项目设置基础班和提升班,满足保障基础教学的同时,为有扎实基础且兴趣爱好强的孩子提供深入学习、提升训练水平的平台。

同时,我们还在祥云、巍山、剑川等县开设分营,与大理市全民健身中心联合办学,辐射带动各县市进行公益性青少年体育训练。在训练营中,孩子们不仅学到了体育理论知识,还掌握了运动技能,在运动中畅享快乐。

#### 以“武”为媒,传承中华文化

主持人:发展群众体育运动是我国一项重要的惠民举措,也是大理州落实《全民健身计划纲要》的具体行动。我州还有哪些公益性群众体育活动?

和丽蓉:近年来,我们还组织了健身操、广播操、健身气功培训指导工作。目前,在大理地区推广以“健身气功·八段锦”为主的健身气功功法成为了我的日常。我参与了《云南省新时代文明实践社科普志愿服务》课题《“健身气功·八段锦”赋能乡村振兴共筑健康中国”科学锻炼科普志愿服务》,常常利用周末业余时间,随课题组到弥渡县、祥云县、剑川县等地,为当地健身气功爱好者进行健身气功功法授课及交流志愿服务活动。

为了让更多爱好者参与到比赛中来,全国百城千村健身气功交流展示系列活动大理赛区暨云南省健身气功视频大赛常年开展进行,大理州共组织有15支参赛队,每支队伍参赛队员均在500人左右,其中,巍山参赛人数在1000人以上,参赛规模大、参与度高、覆盖面广。由于组织精心、训练刻苦,我州15支参赛队喜提全省11个一等奖(全省共设四个一等奖)、4个二等奖。

主持人:八段锦是当下非常受欢迎的一种锻炼方式,能否请您简单介绍一下?

和丽蓉:八段锦是我国古代的导引术,因其健身效果显著且安全易行,故千余年来在民间广为流传,影响深远。此功法分为八段,每段一个动作,故名为八段锦,古人把这套动作比喻为“锦”,意为五颜六色,美而华贵。国家体育总局健身气功管理中心正式推广的健身气功功法共有

11项,八段锦是其中一项。我们推广的版本是由国家体育总局健身气功管理中心审定出版的“健身气功·八段锦”,俗称“国体版”,也是今年春节联欢晚会展演的版本。

近年来,我积极投身于健身气功推广传播的事业中,参加国际、国内线上教学交流。2022年6月,参加了由国际健身气功联合会、中国健身气功协会主办,郑州大学、云南省健身气功协会承办的“一带一路”健身气功民心通大讲堂第二期的云南专场直播活动,做了题为《来大理一起练八段锦——健身气功在云南大理的传播》的展示,以健身气功为媒介,宣传美丽云南,幸福大理,向世界各地的人们展示了大理的好风光和各族人民健康、团结的幸福生活。2023年1月,我参加大理州教体局和大理融媒联合制作的“春节居家、科学健身系列之健身气功·八段锦”教学视频,线上推广八段锦。

#### “希望更多人在大理乐享运动的美好”

主持人:作为政协委员,您提交过《关于将八段锦作为课间操进行推广普及的提案》,能否介绍一下?

和丽蓉:大理州于2020年启动开展推进爱国卫生运动“健康文明生活方式全参与行动”课间操,统一推广第九套广播体操。推广课间操制度是普及全民科学健身、培养健康生活方式、促进群众身心健康的重要措施。《云南省科学健身“众参与”工作方案》指出,健身气功也是课间操推广开展的项目之一。而八段锦一套功法的练习时间为12分钟,符合课间操时间要求,还可以根据需要进行缩短版6分钟的练习,甚至可以将八式动作一式一式分开练习,以缓解身体某一部位不适。因此,我建议将八段锦纳入到各级全民健身赛事中,适时举行全州职工八段锦课间操比赛,并在职工体育运动比赛中,将八段锦作为一个常设比赛项目。

除此之外,我还曾提交《关于在大理州洱海生态廊道引进大型体育精品赛事的提案》和《关于加快大理州培植体育产业 促进消费升级的提案》希望更多的人在大理享受生活、享受运动带来的美好。

## 祥云6名患儿进京接受免费治疗

□ 通讯员 陈欣蕊 张玲华

6月3日,祥云县6名经过免费先心病筛查确诊的患儿在家人的带领下,由祥云县妇幼保健院两位儿科医生护送,搭乘“爱心航班”,从大理出发抵达北京,开启了跨越2000多公里的“救心之旅”。

6名患儿受助于“大理州——清华大学第一附属医院贫困家庭先心病儿童救助行动”项目,均来自祥云县农村困难家庭,平均年龄不到2岁。清华大学第一附属医院儿童心脏病区专家将对他们进行系统检查,评估手术指征。

家住祥云县普湖镇的患儿家属

罗先生表示,这是他们第二次踏上北京的“救心旅程”。3年前,大女儿也是因为先天性心脏室缺,通过爱佑基金会救助,在清华大学第一附属医院接受了免费先心病手术治疗,现在已经能正常生活和学习。如今,他们带着刚满一岁的儿子,再次踏上“救心旅程”,心中除了无尽的感激,还有对未来生活的期待。

“大理州——清华大学第一附属医院贫困家庭先心病儿童救助行动”项目于2013年9月启动,10年间,祥云已有109名困难家庭的先心病患儿在清华大学第一附属医院接受了免费治疗,获得“心”生。

## 州妇幼保健院与州图书馆共建“爱心书屋”

本报讯(通讯员 吴丽云)5月31日,大理州妇幼保健院(大理州儿童医院)儿童康复科与大理州图书馆签署合作协议,共同建设“爱心书屋”。

当日,大理州图书馆向大理州妇幼保健院捐赠了700册儿童书籍,涵盖了各年龄段少儿适读的儿童文学、美育期刊、刊物展示、科普著作等。

据介绍,“爱心书屋”是一个专为残疾儿童及特殊需要的儿童量身定制的成长天地,旨在利用丰富的图书资源来激发孩子们内在的生命潜能,探索一条创新且人性化的儿童康复之路,把知识的力量引入到康复过程中,帮助孩子更好地融入社会,享受阅读的乐趣。



6月4日,大理市下关街道福文社区居民正在献血。当天,福文社区开展无偿献血活动,获得了居民的大力支持。

[通讯员 杨桂花 摄]



永平县厂街乡中心学校党支部到乡中心幼儿园开展“牵手关爱留守幼儿”志愿服务。(摄于5月31日)

近年来,永平县持续推进做好“一老一小”服务工作,聚焦家政服务、家电维修、课业指导、环境保护、文体娱乐、心理慰藉等为民服务清单,提供“私人定制”志愿服务,着力提升“一老一小”满意度与幸福感。

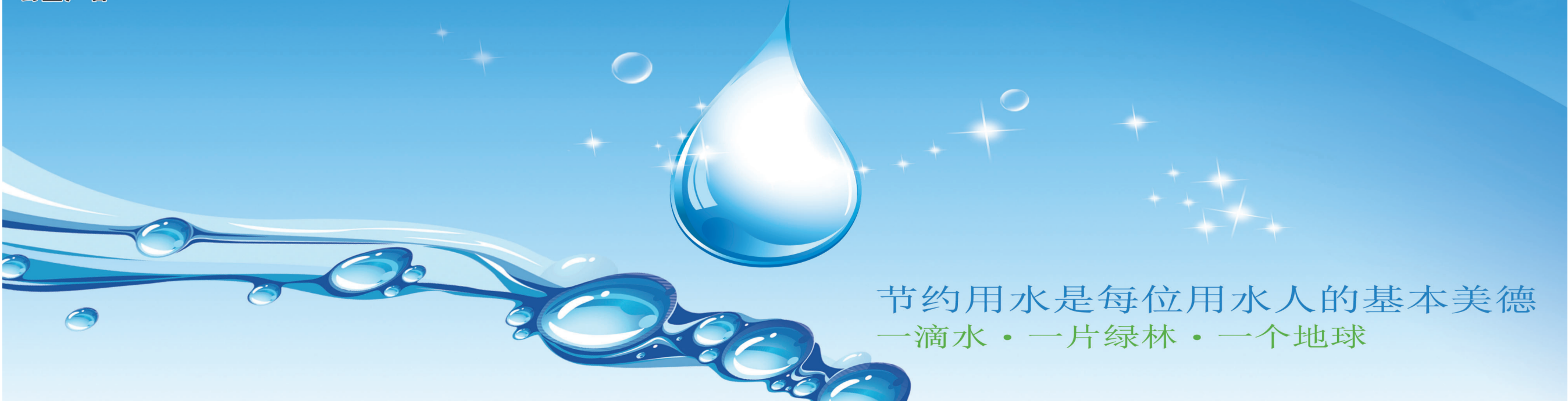
[通讯员 马海云 李煜杭 陈任武 摄影报道]



漾濞县瓦厂乡志愿者给刚栽种的木春菊浇水。(摄于5月30日)近年来,瓦厂乡通过党员带头、村民行动、志愿者参与,持续改善农村人居环境,共同建设生态宜居绿美家园。

[通讯员 赵荟茹 摄]

#### 公益广告



节约用水是每位用水人的基本美德  
一滴水·一片绿林·一个地球