

以武育人 健体惠民

——2025年我市二级社会体育指导员(太极拳)培训班圆满落幕

本报通讯员 高鸿 于洪

12月13日,由市社会体育服务中心主办、市武术协会承办的2025年四平市二级社会体育指导员(太极拳)培训班在市图书馆会议大厅圆满落幕。来自全市5个县(市)区31个武术站馆的114名社会体育指导员齐聚一堂,以拳会友切磋技艺,以学赋能提升本领,为四平全民健身事业发展注入了鲜活的太极力量。



本次培训紧扣“提升专业素养、赋能全民健身”的核心目标,精心搭建“理论教学+实操训练+理论考试”三位一体的学习平台,内容兼具专业性、实用性与指导性,让学员既能吃透政策理论,又能练精实战技能。在理论教学课上,授课专家结合《社会体育指导员管理办法》等核心法规,用通俗易懂的语言深度解读政策要点,同时结合四平本地全民健身工作实际,系统阐释全民健身战略的实施意义与实践路径,帮助学员清晰梳理自身工作职责,精准把握基层体育指导的发展方向。

实操训练环节,氛围热烈、干货满满。培训聚焦新编28式太极拳与杨氏太极拳85式两大经典套路,并邀请资深太极专家现场授课。专家亲身示范,将每个动作的发力技巧、呼吸节奏、身形走位等拆解细化,从起势的凝神静气到收势的沉稳归元,每一个细节都讲解得细致入微。学员分组列队演练,跟着专家的口令整齐划一地动起来,抬手、转身、踢

腿、动作刚柔并济。针对学员演练中出现的身形偏移、发力不畅等问题,专家逐组巡视指导,手把手纠正动作偏差,让学员在沉浸式学习中快速找准发力要领,规范技术动作,夯实太极拳基础,切实提升教学指导能力。

为确保培训质量落地见效,本次培训专门设置理论考试环节,内容涵盖了政策法规、教学理论、太极拳等核心知识点,全面检验学员的学习成果。考场上,学员们沉着冷静、认真作答,用扎实的知识储备交上了满意的答卷。

培训期间,学员始终保持饱满的学习热情与昂扬的精神状态。课堂上,大家专心致志听讲,认真记录笔记;训练中,大家刻苦钻研动作,积极交流心得;考试后,大家围坐在一起分享学习感悟,探讨教学技巧。学员们纷纷表示,这次培训既补了理论短板,又强了技能弱项,更深刻体会到社会体育指导员的责任与使命。“回去以后,我要把学到的太极

技艺和教学方法带到社区、带到健身点,带动身边更多群众爱上太极拳、参与健身运动,让全民健身理念走进千家万户。”来自铁西区的学员王女士说。

以武育人传文脉,以体健身惠民生。此次太极拳培训,既是我市落实全民健身国家战略的具体实践,也是传承中华传统武术文化、加强社会体育指导员队伍建设的重要举措。一支高素质的社会体育指导员队伍,是推动全民健身事业发展的“主力军”,更是连接体育资源与群众需求的“桥梁纽带”。市武术协会相关负责人表示,将持续聚焦群众健身需求,不断搭建专业培训平台,常态化开展各类体育项目指导员培训,持续提升社会体育指导员的专业素养与指导能力。同时,推动传统武术文化与全民健身事业深度融合,让太极拳等传统体育项目在基层落地生根,让体育健身成为市民生活的新风尚,为健康四平、幸福四平建设增光添彩。

带娃野爬绝望坡 练胆还是玩命?

街谈巷议

这段时间,湖南长沙岳麓山有一处网友称作“绝望坡”“赫石坡”的野爬路线成了网红打卡点。社交媒体上,有人专门制作了线路图,将这条布满碎石的陡坡包装成“亲子挑战圣地”,声称能让孩子在冒险中锻炼胆量。然而,当家长们带着孩子踩着倾斜近70度的碎石坡,在没有任何防护装备的情况下攀爬时,这场所谓的“勇敢者游戏”早已变了味。

勇敢、胆大、无畏,这些品质固然值得推崇,也是孩子成长中不可或缺的精神养分。但将生命置于险境中来“锻炼胆量”,无异于饮鸩止渴。岳麓山景区早已在坡道两侧竖起“严禁攀爬”的警示牌,广播系统循环播放安全提醒,却依然挡不住部分家长的热情。

更令人忧心的是,这种危险行为正被包装成“成长必修课”。在短视频平台上,“绝望坡”的打卡视频动辄获得数万点赞,评论区里充斥着“别人能爬,我为何不能”的跟风言论。家长们举着手机记录孩子“勇敢瞬间”时,往往忽略了最基础的安全常识:儿童身体协调性远不如成人,70度的碎石坡对专业登山者都构成挑战,何况是缺乏风险判断能力的孩子?一场集体无意识的冒险便悄然上演。

景区作为第一道防线,若能在危险区域加强物理隔离或智能监控,何至于让“严禁攀爬”沦为纸面文章?家长以“锻炼胆量”为名,将监护职责异化为流量素材,却忘了真正的勇气教育始于对规则的敬畏。而部分网络平台对危险内容的算法推荐,更是为这场冒险推波助澜,让“野爬攻略”成为流量密码。

(新华社)

家长用“锻炼胆量”为冒险行为辩护时,或许忘了真正的勇气源于对规则的敬畏而非鲁莽冒险,成长在于评估风险而非征服陡坡。那些在碎石坡上战战兢兢的孩子,未来要攀爬的人生陡坡远比这更险峻。此刻从父母那里学到的,究竟是直面挑战的智慧,还是漠视危险的侥幸?

在流量至上的时代,“绝望坡”的走红并非孤例。从“蓝眼泪”海难的荧光污染

到网红餐厅虚假排队,再到如今的山野冒

险,我们似乎陷入了一种奇怪的逻辑:越

是危险越要追捧,越是禁止越要挑战。

这种打卡文化,正在将我们的生活变成一场

场精心策划的表演,而真实与安全,则成

了最昂贵的道具。

岳麓山的云广播仍在循环播放警示,

但比机械的提醒更重要的是每个人心中

那台安全警报器。当我们举起手机准备

记录“勇敢瞬间”时,不妨先问问自己:

这值得用孩子的安全去冒险吗?当我们转

发“野爬攻略”时,是否该想想可能引发的

模仿效应?真正的网红打卡地,不该是让

绝望的碎石滚落,而是让希望的花朵在安

全的环境中绽放。

网络时代,一次“出格”的打卡可能

换来点赞,但一次意外却会摧毁整个家

庭。当“绝望坡”的标签被算法推送

给更多亲子账号时,我们更需反思:

有时候给“野性教育”泼一盆冷水了。

孩子的成长没有速成捷径,安全才是所

有教育的底线。

这场关于“绝望坡”的讨论,终将像

其他热点事件一样被新的流量淹没。

但那些在陡坡上留下的脚印,那些在危

险边缘游走的瞬间,应该成为我们反思的

起点——在追求刺激与确保安全之间,

从来不该有妥协的余地。毕竟,生命没

有重来的机会。

为从源头防范电动车交通事故风险,切实增强电动车销售者与消费者的交通安全意识,近日,市交管支队铁东大队组织警力深入辖区各电动车售卖点,开展交通安全源头宣传活动,精准传递“一盔一带”安全理念。

本报记者 崔圣驰 摄

光影与爱心的双向奔赴

粉丝群支持志愿者免费观影

本报讯(记者 刘莉)近日,一部名为《得闲谨制》的电影在全国各大院线上映。12月13日下午,我市一家影院迎来市红十字海上虎分队的志愿者,他们有序进入影厅,免费观看影片《得闲谨制》。这场公益观影活动的组织者是“四平百香果”粉丝群。“这是我们第四次组织这样的活动。”活动负责人介绍道,“从2021年开始,我们就与市红十字海上虎分队建立了联系,定期为志愿者们送去电影票,这已经成为我们的一个传统。”

据介绍,“四平百香果”群是由肖战和王一博的粉丝组成的群体,成员主要来自四平及周边地区。与许多追星群体不同,他们除了支持喜爱演员的作品外,还将大量精力投入公益事业。与红十字海上虎分队的结缘始于2022年的一次偶然机会。当时他们在社区开展志愿服务活动,遇到了海上虎分队的志愿者。了解到分队的志愿者们平时积极参与社会救助、文明知识、禁毒知识宣传等大量志愿服务工作,很少有时间进行休闲娱乐时,便萌生了为志愿者提供电影票,让他们免费观影的想法。

四年来,无论他们喜欢的演员有无新片上映,“四平百香果”粉丝群都会定期为这些志愿者送去电影票。有时是最新上映的影片、有时是经典老片重映,不变的是那份对志愿者的敬意与关怀。对于市红十字海上虎分队的志愿者们来说,《得闲谨制》的观影体验格外特别。“电影中主人公莫得闲带领大家团结抗日的精神令人敬佩。”分

队长感慨道,“无论什么时候,只有心存爱国情怀、团结一致才能克服一切困难。”海上虎分队已经参加了四次“四平百香果”群组织的观影活动。“每次收到电影票,我们都特别感动,这不仅仅是为我们提供了一次免费观影的机会,更是社会对我们志愿工作的认可和鼓励。”“四平百香果”群的公益之路始于群成员对肖战和王一博两位演员的喜爱,但已经远远超出了他们喜爱和支持演员的范畴。两位演员都积极参与公益活动,也使他们受到了榜样的鼓舞,在支持两位演员的同时,群友们也不断学习他们身上的正能量,把这份喜爱转化为对社会有益的行动。此外,“四平百香果”群的公益活动不只限于组织观影,四年间,他们还参与了社区清洁、服务敬老院孤寡老人、困难儿童助学等多种志愿服务。每到节日或者有特殊意义的日子,他们就会联系海上虎分队的志愿者,了解他们的需求,组织观影活动或送去节日慰问品,表达对志愿服务工作的支持。

“四平百香果”群的组织者介绍说,随着他们活动的持续开展,越来越多的社会团体开始关注他们,并同样加入志愿服务的行列。他们收到了许多社会团体的咨询,还有一些企业看到他们参与志愿服务活动,主动联系并提供支持,这使他们深受鼓舞。今后,将继续开展各种公益活动,传递社会正能量,将这份由光影与爱心共同编织的温暖,从四平扩散开来,照亮更多人的心灵,让世界更温暖美好。

医保宣传零距离 惠民政策暖人心

一道口社区多举措推进医保政策宣传

社区 那些事

本报讯(记者 刘莉)为进一步提高居民对医保政策的知晓率和参保率,切实保障群众医疗保障权益,日前,铁西区北沟街道一道口社区党总支组织开展医保政策宣传活动。

活动中,社区工作人员通过入户走访、微信群推送、宣传栏张贴,现场讲解等方式,向居民详细解读了最新城乡居民医保缴费标准及相关政策。针对老

年人等特殊群体,社区还组织党员志愿者开展上门宣传服务,手把手指导缴费操作。“以前对医保政策总是一知半解,现在社区工作人员讲得很清楚,还教我们怎么用手机缴费,真是太方便了!”社区居民阿姨高兴地说。

通过此次宣传,以多种形式将参保指南、待遇标准、经办流程等民生“干货”精准送到居民手中。一道口社区相关负责人表示,将继续加大宣传力度,创新宣传方式,确保医保政策家喻户晓,切实提升居民的参保积极性,让更多群众享受到医保惠民政策。

