

本报记者走访中心城区体育场馆——

# 春节“动”起来 健康过大年

□本报记者 郭征 实习生 陈帝逸 文/图



练习瑜伽

随着健康理念深入人心、健康知识广泛普及，运动健身、健康过年成为新时尚。

春节期间，众多市民走出家门参加体育锻炼，中心城区街头广场、公园游园、健身场馆，处处可见运动健身的身影。

“春节假期，家庭聚会、朋友聚会不断，每个地方都热热闹闹，一片欢声笑语。我们通过练习瑜伽，锻炼身体，享受宁静。”正月初六，悦熙普拉提瑜伽中心教练英子带领学员们全面热身、伸展肢体，逐步激发身体机能。

“瑜伽是一种有氧运动，通过站、坐、跪、卧、倒立等姿势，锻炼身体各个部位。近年来，练习瑜伽逐渐成为美体、解压的时尚健身方式。今年春节，我们根据

学员们的需求提前开课，让大家在运动健身中增添一份快乐。”英子笑容满面地为记者介绍。

正月初七，清晨6时许，全民健身中心旁的露天篮球场上一片欢腾，篮球爱好者们尽情享受运动带来的快乐。

“运动有益身心健康。在春节假期里，和朋友们一起美美地打几场篮球，不仅锻炼身体，而且心情更愉快。”市民孙先生笑着说，“人们常说‘每逢佳节胖三斤’，一到过年，天天大鱼大肉，更得多运动。”

春节期间，在运动场上快乐健身的还有活泼的孩子们。

正月初六一大早，在萌客青少年体育公园里，孩子们在乒乓球教练的指导下进行体能训练、

分组对抗，乒乒乓乓声、加油助威声、欢笑声不绝于耳，谱就一首动听的乐曲。

“看到这么多热爱乒乓球的孩子在过年的时候依然积极主动参加训练，我非常欣慰。”市少儿体校原校长、乒乓球高级教练金晓辉告诉记者，当天参加训练的孩子有50多人，都是6岁至12岁年龄段的，“在运动场上挥洒汗水，锤炼坚强意志，磨砺拼搏精神，这是孩子们送给自己的最好的新年礼物。”

忆往昔，爆竹声中除旧岁；看今朝，运动健身迎新春。以运动健身的方式开启新的一年，已经成为新的时尚潮流、新的过年方式，让我们的身体更加健康，让我们的春节更加精彩。③1

春节期间，卧龙区接待游客超百万人次，实现旅游综合收入3.9亿元

## 乐游卧龙 文旅市场“开门红”

本报讯(记者 王宜迪 通讯员 曹飞 实习生 朱稼楷)春节期间，卧龙区围绕首个“非遗”春节，以“乐游卧龙过大年”为主题，策划推出一系列文旅活动，精心打造节日场景，创新增加优质供给，持续强化服务保障，为广大市民和游客提供欢乐、喜庆的文旅盛宴，推动文旅消费扩容、升级、提质。据统计，卧龙区春节期间共接待游客100.9万人次，实现旅游综合收入3.9亿元，文旅市场喜迎“开门红”。

精心策划，营造浓厚节日氛围。春节前夕，卧龙区文旅部门积极指导、推动春节文旅活动策划，并通过主流媒体全面推介新春大庙会、非遗市集、阅读打卡、民俗文化节等春节文旅活动、消费活动相关情况，以及“背诵《出师表》免费游卧龙岗”等优惠措施。同时，组织召开文旅工作会议，详细部署春节文旅活动，进一步加强旅游市场研判与措施应对，确保文旅市场平稳、有序。

年味十足，文旅活动好戏连台。卧龙区充分整合“文、旅、商、演”全域资源，创新打造消费场景，更好满足广大市民和游客多元消费需求。指导全区A级景区举办新春庙会、精彩演艺、炫酷夜游、非遗市集、主题灯展、农耕研学等600余场(项)特色活动，20余家景区、宾馆等文旅企业推出门票优惠、组合折扣等促销活动。夜游卧龙岗原创《只有南阳》“微春晚”，平均每天接待游客1.1万人次；栋能魔王举办皇家国际马戏嘉年华演出；摩根吾悦广场等推出年味市集商旅文体联动营销，商圈客流量、销售额显著增长；举办“宛韵三弦·曲艺唱新春”“卧龙好戏·戏曲迎春”“多彩民俗贺新年”“新生活·新风尚·新年画”年画作品展等文化文艺活动100余场；文博场馆举办特色交流、展览活动16场。

特色推介，激活文旅消费潜力。卧龙区第一时间推出“新春旅游路线”系列视频，吸引广大市民和游客探寻冰雪景观、历史古迹、民俗村落等“卧龙冬韵”；与非遗传承人、南阳日报社、南阳三顾里联合创作《非遗贺岁，共赴文化新征程》，单条视频播放量达12万次；发布“春节预热”“年货筹备”“新春旅游”“非遗文化”四大主题原创视频15条，播放量超百余万次，生动诠释“非遗中国年”文化内涵；围绕“卧龙新春一日游”，策划3条精品旅游路线，并发布攻略推文10期，充分满足历史文化探访、自然风光体验、亲子休闲等多元需求；围绕“传统习俗话卧龙”，发布“年货指南”“舌尖上的卧龙”美食专栏推文16期，创新打造“新春美食地图”。③1

本报记者走访市图书馆——

## 浓浓年味里 细细品书香

本报讯(记者 马苏)春节期间，众多市民走进图书馆，为浓浓年味注入缕缕书香，度过一个别样的新年。

正月初五，记者走进市图书馆，自习室、阅览室里已经坐满了读者。“我正在准备考研，赶上过年，家里人人来人往，我就到图书馆里来了。这里不仅安静，而且氛围好，我可以静下心来学习。”读者小丁对记者说。

市图书馆的各个区域都聚集了很多读者，阅读氛围非常浓厚。大家或坐或站，手捧书籍，沉

浸在知识的海洋里，尽情享受阅读带来的快乐。

在幼儿区里，很多家长与孩子一起共享亲子阅读时光。在青少年区里，不少孩子埋头赶寒假作业。市民王女士说：“年快要过完了，寒假也进入了尾声，该让孩子收收心了。今天，我专门带着孩子到图书馆里写作业，这里的学习氛围比较好，孩子写作业的效率比较高。如果累了，孩子还可以去看看课外书。”

春节期间，很多老年读者也是市图书馆的“常客”。今年

春节，79岁的刘老先生上午走亲访友，下午到市图书馆来读书。“我喜欢看书，家离这里也不远。过年期间，儿孙们中午吃完饭就回家了，我就到这里来看会儿书。这里环境好，而且有暖气，既安静又暖和，在这里看书是一种享受。”刘老先生说。

为了给读者提供舒适的阅读环境，市图书馆春节假期正常对外开放，工作人员坚守岗位、用心服务，让文化的灯火照亮读者的精神家园。③1