

2025大理乡愁马拉松年度接力赛(巍山站)开跑 穿梭古城感受历史文化与市井烟火

□ 记者 张洲

3月9日上午,2025大理乡愁马拉松年度接力赛(巍山站)开跑,1500名跑者沿着青石板赛道穿越千年古城,用奔跑的方式感受巍山独特的历史文化与市井烟火。

上午8时30分,比赛鸣枪起跑,7公里欢乐跑和3公里亲子跑两个组别选手间隔5分钟依次出发。选手们穿梭在星拱楼、拱辰楼、文华书院等巍山古城核心区,沉浸式体验“轻量级文化漫游”乐趣。

“我平时常常和家人、朋友去古城

喝茶、逛街,但在这里跑步还是第一次。”陈永梅是一名教师,每周一至周五在学校和学生一起晨跑,周末则会去跑山,将训练量增加到5公里,虽然热爱跑步,但参加正式赛事还是第一次,“以往在巍山举办的比赛,我都错过了,很高兴这次能赶上。比赛很有仪式感,和这么多人一起跑步非常兴奋。”

来自南涧的杨建能和儿子杨麒上午7时从家里出发,驱车赶往巍山。“他平时在学校都是短跑,这是他人生第一次跑这么长的距离,很开心他能坚持下来。”

用婴儿车推着仅6个月大的女儿

完成3公里亲子跑的马壮和夫妇,格外引人注目,“孩子爸爸平时就喜欢跑步,常常跑半马,这个周末刚好赶上巍山小吃节,就一道来参赛了。”

3月1日至9日,正值第十二届巍山小吃节,此番以赛事为媒,以小吃为载体,将体育竞技与美食文化深度融合,堪称文体旅联动的成功实践。此次赛事的举办,再次把巍山的“南诏古都、彝祖故里、道教圣地、鸟道雄关、红河之源、和谐回村”六张名片呈现在大众面前,对持续推介南诏历史文化,彰显巍山山水旅游资源意义重大。

据悉,本次赛事由大理州教育体

育局、大理州文化和旅游局主办,巍山彝族回族自治县人民政府承办。巍山站的比赛是2025大理乡愁马拉松年度接力赛的第三站,首站在南涧无量山樱花谷举行,随后,赛事转到宾川,此番巍山接过赛事接力棒,吸引了大理州十二个县市的跑团、全省各地跑步爱好者及游客1500人参与,重新体验“文献名邦”的魅力。接下来,赛事接力棒将依次被交到大理州各县市,邀请各位跑者朋友们与2025大理乡愁马拉松年度接力赛一道,“跟着赛事去旅行”,共同领略大理的全域自然风光与人文风情。

300多人健步雾本桃源赏美景

□ 通讯员 杨宋 王楠 鞠强 文/图

3月9日,雾本桃源“一路繁花”健步走活动在弥渡县苴力镇雾本村举办。300多人齐聚桃花盛开的雾本村,参加健步走活动,欣赏桃花美景。

上午9时30分,随着一声清脆的发令枪响,大家从雾本村的桃花潭出发,沿着养蜂人家、龙树林等最佳赏花路线,开始全长2.5公里的健步之旅。一路上,桃花如粉色云霞般簇拥在道路两旁。大家身姿轻盈,步伐矫健,穿行在嫣红的桃花林间,脸上洋溢着灿烂的笑容,在鸟语花香中谈笑风生,欣赏着如诗如画的美景,呼吸着清新的空气,感受着春天的蓬勃生机。许多人纷纷拿出手机,记录下春日的美好瞬间,还有人停下脚步,与烂漫桃花合影留念。

大家在欢声笑语中陆续到达终点,收获了健康与快乐。“在参加健步走的过程中,我看到周围全是桃花,景色非常美丽。”参赛选手张建涛收获满满,满脸笑容,“我平时热爱健步走活动,今天荣获第一名,感到非常高兴。”

此次活动以“来大理爱上弥渡——小河淌水·雾本桃源”为主题,提高了雾本村桃花美景的知名度,吸引了更多游客休闲旅游观光,助力乡村振兴。“苴力镇举办健步走活动,旨在提高群众的健康意识,倡导群众养成积极健康的生活习惯,同时邀请更多的人来雾本村共同漫步赏景,让更多人知道雾本村的桃花美景,促进乡村旅游发展。”弥渡县苴力镇党委书记、纪委书记李俊杰介绍。

◀ 3月9日,参赛选手们穿行在嫣红的桃花林间。



“苍洱墨香”书法人才培养公益研修班(祥云站)开班

本报讯(通讯员 陈欣蕊)3月7日,“苍洱墨香”书法人才培养公益研修班在祥云县麒麟书院开班。

据悉,本次研修班为公益性,不收取培训费、教学场地费、师资费等,上课所需墨汁、练习纸、砚、毛毡等学习用品均由云南省“兴滇英才支持计划”文化名家王嘉勇书法工作室免费提供,学习期间还有1至2次与国内知名书法家、作家诗人面对面交流互动的机会,参训学员优秀作品至少有1至2次网展机会。培训时间每期三个月,首期从2025年3月至6月。

参加本次研修班的41名学员,来自宾川、弥渡、祥云等地,均为中小学教师、机关事业单位书法爱好者,有的还是省、州级书法协会会员。参训学员按照规定完成全部培训课程后,将由云南省“兴

滇英才支持计划”文化名家王嘉勇书法工作室和祥云县文学艺术界联合会颁发“结业证书”。

据悉,“苍洱墨香”书法人才培养行动计划是中共云南省委人才工作领导小组办公室2022年云南省“兴滇英才支持计划”文化名家入选支持项目。该研修班由云南省“兴滇英才支持计划”文化名家王嘉勇书法工作室、祥云县文学艺术界联合会主办,麒麟书院承办,“祥云文艺”抖音号、“祥云文化”微信公众号、中诗网西南交流中心、藏诗阁文艺家驿站进行媒体支持。为加大文化艺术的交流互鉴,“兴滇英才支持计划”文化名家王嘉勇书法工作室、麒麟书院还特聘中国作家协会会员、“新新诗”写作倡导者、中诗网西南交流中心主任郁东为文学顾问,探索书法与诗歌的精彩演绎路径。



3月11日,永平县龙街镇中心完小党支部组织学生开展“护绿壮苗,美化校园”活动。

当日,在老师的带领下,同学们拿着盆、提着水桶,扛着锄头纷纷来到各班管理的绿化区域进行护树增绿壮苗劳动,用绿色装点、美化校园。

【通讯员 张品良 摄】

州实验小学创新“大课间”体育活动 让学生“动”起来

□ 记者 朱蕾 谢凡

每天,伴随着第一节课的下课铃声,大理州实验小学的校园开始沸腾起来。跑道上,跟着“一二三四、一二三四……”的口号声,师生们踩着节奏匀速列队跑操;操场上,和着轻快的音乐伴奏,学生们踏着轻盈的步伐,跳起民族舞蹈;教室里,随着有趣又解压的室内韵律操,师生舒展身体,唤醒活力。

自《云南省中小学生体育锻炼行动方案(2025—2027年)》印发以来,大理州教育局迅速部署并推动“壮苗行动”

在各校落地,助力学生体质健康全面提升。2025年新学期开始,大理州实验小学针对校园场地有限、学生基数大的现状,创造性推行“高低段错峰+室内外联动”模式,以“跑操+做操、眼保健操+室内韵律操”相结合的方式,对“大课间”体育活动进行了全面改革,进一步丰富活动形式,既突破了空间的限制,又实现了全员参与、个性化发展,有效提升了大课间体育活动质量,增强了学生的体质。老师们也与学生一起奔跑运动,在体育锻炼中享受乐趣,从课间活动的管理者转变为课间活动的共同

参与者。

大理州实验小学副校长罗娟介绍说:“目前,学校严格落实15分钟课间休息,每天设置了两次‘大课间’活动时段,充分保障学生有充足的课间活动时间。同时,在课后服务期间,开设体育活动课和体育社团活动,真正实现了把时间还给孩子,让运动融入日常。”

“课间休息时间从10分钟增加到15分钟,这不仅仅是对休息时间的增加,更是对活动空间的扩容。”大理州实验小学172班学生杭孝菁说,“以前课间休息时间短,同学们只能在教室或者走

廊上稍作走动,现在大家可以在操场上尽情地嬉戏奔跑,和同学们一起跳绳、打篮球,再也不用担心游戏才刚刚开始,预备铃就响了。在嬉戏玩耍中,不仅能放松身心,学习效率也提高了,同学之间的相处更融洽了。”

罗娟表示,下一步学校将继续认真贯彻落实《云南省中小学生体育锻炼行动方案(2025—2027年)》,进一步优化“大课间”活动的形式和内容,不断丰富体育活动课和体育社团的相关活动,真正让学生在阳光下奔跑,在自然中成长,培育出更多健康向上的“壮苗”。



3月7日,弥渡县花灯剧团在大庄村大王庙庙会活动上进行文化惠民演出。当日,正值农历二月初八,弥渡县宾街镇瓦哲村“二月八传统踏歌会”和大庄村大王庙庙会活动如期举行,吸引了众多游客前来感受深厚的民族文化底蕴和独特的民族风情。近年来,宾街镇积极探索“文化+旅游”的发展模式,为乡村发展和文旅融合注入了新活力。

【通讯员 赵琦琪 摄】

诗词蕴清风

栏目策划:施贵兴 张婧怡
栏图设计:王伟纲
文字整理:张婧怡

能吏寻常见,公廉第一难。

只从明府到,人信有清官。

《薛明府去思口号》金·元好问

背景信息

元好问,字裕之,号遗山,宋金对峙时期北方文学的主要代表,也是金末元初著名的文学家、历史学家。他才华横溢,富豪侠之气,又逢乱世,饱经忧患,所以其诗苍凉沉郁,悲壮雄健,多感伤时事之作。这首《薛明府去思口号》是元好问在读到唐朝廉吏薛去思的事迹时,写下的一首绝句。全诗用词质朴,但意蕴深远,引人深思。当时的封建官场要保持自己的气节操守,做到两袖清风,一心为民绝非易事,于是作者发出了“公廉第一难”的感叹,但他心中仍相信只要坚守住“清正廉洁”信念,就一定还会有像薛去思一样的清官、好官。

释义

有才能的官吏经常能看见,但要做公正廉洁的清官却是非常的困难。相信有薛去思这样的清官作为榜样,就一定还会有清廉正直、名留青史的好官吏。



3月7日,云龙县漕涧镇举行“二八”澡潭会民族歌舞展演。近年来,云龙县注重对民族传统特色歌舞的挖掘和整理,把深受群众喜爱的“原生态”歌舞推上了舞台,展现了多民族文化的交融交流。

【通讯员 左荣彪 摄】

上登牌水泥 通过ISO系列标准认证

凝聚理想 共筑辉煌

云南红塔滇西水泥股份有限公司 地址:云南省大理州宾川县大营镇和村委会洪水塘 销售热线:0872-2481666