

# 拥抱美好 感受山海诗意

凝聚党建合力,激扬发展活力

步履如矢奋进为弓,勇毅笃行长风万里。5月19日,由市委市直机关工委联合市体育局、市园林和林业局、市卫生健康委、青岛日报报业集团等单位主办的“健康中国 品质生活”2024青岛环浮山绿道健步行活动在浮山森林公园启幕。来自全市机关和企事业单位的116支队伍3500余名干部职工,同游山群众一起,以一场凝聚党建合力,激扬发展活力的运动之约、梦想之约点燃“打头阵、当先锋、抓落实”的创业激情。山脉间涌动的人潮,汇聚成锐意进取、真抓实干的奋进图景,澎湃的口号抒发出城市高质量发展的时代强音。



开幕式现场。



母子俩共同参与其中。



赛后的小游戏受到参与者欢迎。



参与者赛后获得奖牌。



开幕式航拍。

## 三千余人穿行浮山 旌旗猎猎气势如虹

五月的浮山,草木蔓发,生机勃勃。在这惬意美好的日子里,来自全市机关和企事业单位的干部职工相聚浮山森林公园足球场。现场旌旗猎猎,阵列气势如虹。

此次健步行活动以浮山森林公园足球场为起点,沿绿道顺时针行走一圈,全程13.5公里。每名参与者在出发前领取特别设计款明信片一张,用于盖章打卡,走完全程者可获得精美纪念奖牌一枚。为充分保障参与者的安全和健康,市卫生健康委同交通银行青岛分行在沿途设置王家麦岛、林梢小驿、阳光客厅、山顶园4个补给站,医疗点,青岛崂山矿泉水有限公司提供了崂山矿泉水、白花蛇草水等补给品,严阵以待、暖心守护、细致入微

的筹办工作获得各方一致点赞。

开幕式上,由市卫生健康委原创的传统运动养生项目《八段锦展演》融合传统武术精髓与养生智慧,形神合一,意韵悠长;市民俗体育协会带来的健身龙表演,潜龙腾渊,气势十足;市健身行业委员单位万怡众康体育健身操舞《最好的舞台》,青春洋溢,动感十足……一系列热身节目引爆了开幕式的火热气氛和运动激情。

活动现场,部分单位还结合自身工作向参与者们进行了广泛宣传,增强互动体验。市卫生健康委工作人员现场发放了《青岛市居民中医药健康知识导读》,该书以图文并茂、通俗易懂的形式,介绍中医药独特的知识、技能、方法,集科普性、实用性、可读性、

特色性于一体,向群众普及中医药健康文化知识。市税务局工作人员则开设税收普法“1+N”青税星辰税收法治角,围绕市民关心的个税、社保缴费政策、流程等开展宣传。交通银行青岛分行的工作人员将反诈宣讲课堂搬到活动现场,通过发放宣传册等形式,进一步增强大家的防骗意识、铸牢安全防线。英派斯健身俱乐部在现场放置的主题互动装置设计精巧、元素丰富,犹如新型网红打卡点,吸引了众多干部职工和附近群众驻足游玩、合影留念。

此次活动还创新设置了线上互动环节,大家扫描二维码就可以下载现场的精彩照片,也可以上传自己拍摄的活动照片以及参与健步行的感受,为活动助威,为健康喝彩。

## 行走山海感受人文 且怀诗意共赴远方

接云傍海,拥城揽翠的浮山,是青岛的生态绿肺。经历了城市更新和城市建设三年攻坚行动,浮山森林公园焕新“出圈”,将全长13.5公里的公园绿道,打造成为一条生态绿色长廊、一座城市健身公园,让市民推窗见绿、一步一景的美好向往照进现实,成为青岛公园城市建设的典型地标和“幸福党建”品牌的生动载体。

伴随着铿锵有力的助威鼓声,健步行队伍自起点开拔,向浮山深处进发,蔚为壮观。漫步于绿道之中,参与者们一路观山林、阅湖海,拥抱清新气息,感受盎然生机,体悟美好生活,追寻“家门口”的诗与远方,在行走中拓宽人生境界。

优化设施布局,丰富赛事供给,完

善服务体系……青岛正以争创全国第二批全民运动健身模范城市为目标,从每一块健身场地、每一场赛事活动、每一次健身指导入手,全力构建更高水平的全民健身公共服务体系。“环浮山绿道健步行活动,让市民在参与全民健身活动的同时,感受城市更新带来的巨大变化,倡导科学健身的理念,让更多的人走起来、乐起来、强健起来,真正形成人人参与健身的长效机制,进一步营造了浓厚的全民健身氛围。”青岛市体育事业发展中心全民健身活动部部长刘昕煜说道。

看着满山生机盎然,对于市园林和林业局代表队来说,更是意义非常——作为太平山、浮山“两山”公园的建设者之一,他们见证了浮山绿道筹划建设的

每一步脚印。“走在绿道上,看到健步行的参与者们以及市民纷纷为浮山建设成果点赞,我们非常自豪。”市园林和林业局机关党委专职副书记魏小鸿说,他们将在公园城市建设中再接再厉,持续增强市民的获得感、幸福感。

本次活动,森林防火消防队员作为首支队伍出发。当大家都在欣赏美景时,作为绿色森林守护者的他们,却“职业性”地巡查路周边各种安全隐患。“我们每天巡山两万步起,早已成为习惯,走今天的路程可以说毫无压力。”崂山森林消防大队班长辛龙笑着说,在鸟语花香的季节,徜徉于绿色“海洋”,他和队友们都感觉很光荣,“为了守护这片绿色,我们所有的辛勤付出都是值得的。”

# 浮山绿道 我们共同走起

“健康中国 品质生活”2024 青岛环浮山绿道健步行活动启幕



健步行航拍。



开幕式上精彩的演出。



参与者们热情饱满地完成健步行活动。



青岛市市委市直机关工委队伍赛后合影。

## 趣味游戏“热辣滚烫” 欢动氛围持续拉满

行走在绿道,感受山海美景,对于健步行的参与者而言,在锻炼身体的同时,也享受了一场踏青赏景之旅。平坦的绿道、完善的设施、提供“能量”的补给站,让大家一路兴致勃勃、精神抖擞。仅仅一个多小时,就有“体能强者”率先归来。“这是我第一次完整环行浮山绿道,一开始有些担心自己能不能坚持下来,出发以后就发现担心是多余的。”市体育局代表队的尚亚告诉记者,整条绿道走起来体验感非常好,看着风景不知不觉就走完了,“以后健走又多了个好去处。”

为扩大全民健身参与热情,此次健步行活动还在足球场设置了全民健身趣味运动项目区。参与者们走完全程返回起点后,这里瞬间变成互动的欢乐海洋。“迈向新时代”“齐心协力往前冲”“龙城飞将过九州”“一片冰心在玉壶”四个项目玩法多样、有趣减压,并与体育运动巧妙结合,吸引了众多选手驻足,参与热情爆棚,欢声笑语不断。

“每人扔飞盘2次,总分达到指定分数以上的,可获得奖品。”在“龙城飞将过九州”游戏区,工作人员讲解着游戏规则,吸引了众多选手参与,大家排好队,热情满满,摩拳擦掌。“哇,9分!”“哎呀,3分。”“太可惜了,飞出去了!”……现场不时爆发欢快的笑声和掌声。小小飞盘看似轻巧,想要准确击中目标可不简单,手腕发

力,胳膊举平,考验的是全身协调性,这也让该游戏成为全场“爆款”。

“迈向新时代”需要三人共同参与,在腰部身套呼啦圈,从起点跑到终点,最先到达者可获得奖品。手不能触碰呼啦圈,呼啦圈也不能落地,有一定难度的游戏反而激起大家的斗志,选手们分开双腿奋力兜住呼啦圈,或横行或跨步,在周围此起彼伏的加油声中,全力冲向终点。更有选手迈开大步,动作轻盈,如“马踏飞燕”般轻松拔得头筹。

“齐心协力往前冲”则充分考验团队协作能力,四人一组,两组PK,骑在充气毛毛虫道具上冲向终点。“来,我们一起喊口号,一二、一二、一二!”“步伐要一致,左右、左右、左右!”……每支参赛队伍赛前制定“作战计划”,队员们听从指挥全力冲刺。“耶!我们赢啦!”率先冲向终点的队员们互相击掌,进一步增强了团队协作力和凝聚力。

如果说以上项目“热辣滚烫”,那“一片冰心在玉壶”的投壶区考验的则是耐心、沉着。想要把箭扔进一方小小的壶,少不了敏锐的观察力和稳如泰山的“铁臂”。只见选手们个个屏息凝神,瞄准目标、奋力投掷,投进数支箭的高手赢得满堂喝彩,小朋友们也齐上阵,与父母共享快乐亲子时光。

## 带头诠释实绩实效 力书青岛发展新篇

健康是民生之本。全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。党的十八大以来,建设体育强国、健康中国时代号角持续吹响,全民健身上升为国家战略。习近平总书记强调,要紧紧围绕满足人民群众需求,统筹推进全民健身场地设施,构建更高水平的全民健身公共服务体系。要推动健康关口前移,建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。

作为一项不受年龄、时间、场地器材限制的运动模式,健步行在自然环境中打开新的悦动场景,将运动健身与休闲娱乐有机融合,是备受欢迎的全民健身项目之一。青岛环浮山绿道健步行于2023年由市委市直机关工委联合市体育局、市园林和林业局、市总工会、青岛日报报业集团发起,经过两年的发展,已成为广受欢迎的全民健身品牌。

开展健步行活动,是履行机关党建“围绕中心、建设队伍、服务群众”职责定位的鲜活载体,也是带头开展全民健身活动、促进群众体育全面发展的样本实践。市委市直机关工委副书记刘源远表示,本

届健步行活动是2024年“健康进机关”系列活动的一项重要内容,通过开展体育赛事、应急培训、健康讲座、健康修养和人文关怀等系列活动,进一步探索全民健身和全民健康、体育与文化深度融合的新路径,推动机关企事业单位广大干部职工倡树积极健康生活态度,引领全民健身社会风尚,以当好“三个表率”、建设模范机关的实绩实效和“打头阵、当先锋、抓落实”的责任担当,为奋力谱写中国式现代化建设“青岛新篇章”提供坚强保证。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张琰 高静文 陈小宁 栾丕炜 璩骊儒 李沛 张译心 于波 徐美中 陈小川 王晓雨 管浩然 鲁继青



健步行“大军”涌上浮山。