

解码“梦操”引领全民健身的银发革命 退伍老兵舞动夕阳红

傍晚时分,贵州安顺的空场上,一群身着蓝色健身服的中老年人迅速集结成400余人的方阵。夕阳的余晖洒在他们身上,不到10分钟,整齐划一的队伍便开始了行进与散开。这群平均年龄约60岁的“操友”们,因为共同的爱好——健身操,从五湖四海汇聚一堂。

他们口中的“梦操”,正是由中国梦之队快乐之舞健身操总教练、“五哥”黄润五所创立。黄润五,一位退伍军人,凭借对健身操的热爱与执着,改变了无数退休者的生活方式。

早年,健身操与广场舞界限模糊,中老年人锻炼时缺乏规范指导。黄润五敏锐

地发现了这一问题,开始着手规范健身操动作。他结合体育团体操、广播体操以及部队训练方式,创造出一套既适合中老年人又充满力量感的健身操。

在短视频尚未兴起的年代,黄润五通过录制视频、上传平台的方式,开始了他的健身操推广之旅。从最初的线上教学,到后来的网络直播,再到如今全国自发形成的近2000支队伍,“梦之队”已经走过了十五个年头。

黄润五的成功,离不开他对健身操的热爱与坚持。他与妻子郭曼红一起,全国各地进行公益培训,将健身操的种子播撒到每一个角落。他们的努力,不仅让更

多人参与到全民健身中,更让无数中老年人找到了健康与快乐。

“梦之队”的健身操,不仅动作规范、节奏明快,更融入了舞蹈元素,让中老年人在锻炼中也能追求美的享受。第27套健身操中,腰腹运动、肩部运动、体侧运动、下肢运动等章节设计得科学合理,让人在不知不觉中出汗,达到健身效果。

“一个小时的健身操相当于走八千步。”68岁的张莉莉用形象的比喻形容了健身操的强度。她作为哈尔滨和三亚“梦之队”的组织者,已经第八次参加“梦操”发布会。在她看来,这种健身方式让热爱健身操的人汇聚到

一起,彼此的热情被点燃,身心都得到了极大的愉悦。

在网络直播间内,“操友们”分享着心得体会,上传跟练视频,彼此互动点赞。这种景象,正是“梦之队”凝聚力的体现。从线上讨论到线下切磋技术,以操会友成为了“梦操”队伍中约定俗成的团建方式。

黄润五对健身操的发展有着清晰的规划:编排出更加精美的动作,通过健身给大家带来健康和友谊。在他的带领下,“梦之队”将继续舞动健康梦,让更多人加入到全民健身的行列中来。

中新

图片新闻

星期日英语班

“星期日英语班”由重庆市208地质队退休工程师陈岭峰夫妇1981年发起并创办。2010年,英语班由西南大学外国语学院全面接手义务教学,并成立玉兰志愿者服务团承办至今。目前,英语班已持续44年,服务了近万人。

全球逾八成珊瑚白化

严重的一次。这次大规模白化始于2023年,影响波及太平洋、印度洋和大西洋地区。自2023年1月1日至2025年4

月20日,引发珊瑚白化的高温已影响83.7%的珊瑚生长区……当前没有放缓趋势。

新华社

外交部提醒 “五一”出境游客 加强安全防范

“五一”假期将至,外交部领事保护中心提醒出境中国游客增强安全意识,防范风险,保障人身财产安全。

出行前,了解目的地信息,制定安全计划,留存重要证件复印件。在境外,文明守法,尊重当地风俗,防范盗抢。关注天气预警,谨慎参加高风险活动。遵守交通规则,确保行车安全。警惕电信网络诈骗,保护个人信息。遇到纠纷,理性维权。突发事件时,冷静应对,及时报案,联系使领馆。牢记当地报警、急救和使领馆领事保护电话。

央视

一瓶饮用水售价988元! 内含天然水晶的高端水,到底谁在买?

近日,一款价格为988元/瓶的饮用水在电商平台上架,引发热议。电商客服称,贵的原因是水源稀缺和三颗天然水晶的附加值。高端水的市场如何?

在某电商平台上一家标签为“10年老店”的店铺内,“捷克弗罗明冰河纪水”原装进口珍藏款700ml售价988元,优惠价986元,已售出7件。在详情页里,这款饮用水保质期730天,水源是捷克利帕。特征性指标方面,含钠2.37毫克/升,钾1.08毫克/升,钙68.1毫克/升。客服特意发来一段实拍

视频,只见瓶身是天蓝色,三颗透明水晶沉在玻璃瓶底部,圆润似鸽子蛋,摇晃瓶身时水晶随之滚动。中文标签写着“迪拜帆船酒店认证用水”。

喝水的时候水晶是否会误入口中?客服说,不会,瓶内有塞子,防止水晶被人吞入。

值得注意的是,在电商平台上,“捷克弗罗明冰河纪水”750ml普通款一瓶价格63元。换句话说,三颗水晶的溢价近900元。

其实,高端水市场早就不新鲜,依云、巴黎水靠着

“阿尔卑斯山泉”的品牌形象,在中国市场赢得了不少市场。在电商平台,名为“世界好水 轻奢组合”的商品,汇聚了芙丝、寰彼极、兰维乐、榭慢、依云、普娜等六瓶进口高端饮用水,售价92元,销量超过1000件。

在评论区中,有消费者好奇这么贵的水口感有什么特别之处吗?对此,有已购的网友回复:“正常口感的矿泉水,喝不出啥”“瓶子好看而已”“一般,就尝尝”。

经济学家宋清辉表示,从商业和营销角度来看,高端饮用水不单单卖水,而是

卖的一种极致的体验、一种身份的象征、一个独特的话题。对于目标消费群体而言,花近千元买的不是水的解渴功能,而是背后的故事和社交价值。例如,其内含水晶的设计,无疑能够极大地增加产品的独特性和记忆点,使其能够在众多高端水中脱颖而出。买这款水的人,大多数不是为了解渴,而是为了购买它所附带的社交、情感和象征价值。虽然不少网友认为其是“智商税”,但愿意为此买单的大有人在。

徐兢

S 时事速递

我国成年国民 综合阅读率82.1%

24日,山西太原举办的第四届全民阅读大会发布了第二十二次全国国民阅读调查结果。数据显示,2024年我国成年国民综合阅读率提升至82.1%,较上年增长0.2个百分点。

成年国民人均纸质图书阅读量达4.79本,电子书阅读量3.52本,均有增加。未成年人人均图书阅读量达到11.65本。数字化阅读方式日益普及,近四成成年国民有听书习惯,近八成民众使用手机阅读。

史竞男 邢拓

我国2024年授权 发明专利超百万

国新办日前举行新闻发布会,介绍2024年中国知识产权强国建设有关情况。会上,国家知识产权局局长申长雨指出,2024年我国授权发明专利104.5万件。

此外,核准注册商标478.1万件,登记著作权1063.1万件,新增地理标志产品36个,农业及林草植物新品种权达6675件。同时,我国还拥有全球百强科技集群数量达到26个,连续两年位居世界首位。这一成就标志着我国在知识产权创造、保护和管理方面取得了显著的进步。

中新

全国科技活动周 聚焦创新发展

5月24日至31日是第二十五个全国科技活动周,5月30日是第九个全国科技工作者日。科技部、中央宣传部、中国科协日前联合发布通知,将于5月上旬至6月上旬共同主办2025年全国科技活动周和全国科技工作者日活动。

活动旨在激发社会创新活力,增强科技工作者荣誉感。期间将弘扬科学家精神,表彰先进典型,开展科普宣传,推动科技资源向公众开放。同时,将动员科技志愿服务组织深入基层,引导优质科技资源流向欠发达地区。

新华社

声明作废

▲土地使用者:刘亚菲,坐落于肇东市西太平六委三十三组,宗地号:1446,土地使用面积:622.57平方米,土地用途:住宅,土地证号:镇(92)6270。国有土地证丢失,声明作废。

▲土地使用者:金国昌,坐落于肇东市东太平一委四组,宗地号:26,土地使用面积:40.91平方米,土地用途:住宅,土地证号:镇(92)19426。国有土地证丢失,声明作废。

▲姓名陈宝财,车号黑AAH553,道路运输经营许可证正、副本丢失,许可证编号:230182020366 声明作废。

▲哈尔滨哈彬商贸有限公司,不慎将食品经营许可证正副本丢失,许可证编号:JY12301130061091,声明作废。

▲哈尔滨南岗区溥官潮点烘焙店,不慎将食品经营许可证正本丢失。许可证编号:JY12301030291218,声明作废。

▲哈尔滨南岗区溥官潮点烘焙店,不慎将食品经营许可证副本丢失。许可证编号:JY12301030291218,声明作废。

▲哈尔滨市平房区志坤办公家具经销部,开户行:上海浦东发展银行哈尔滨分行营业部,账户号:65010078801100005637,公章及法人王雪坤名章丢失,声明作废。

▲黑龙江雨翔物业有限责任公司,不慎将开户许可证丢失,核准号:J2610073265801,开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨南马路支行,账号:3500016709000009450,声明作废。

▲哈尔滨市香坊区蓝天碧海心理咨询所,统一社会信用代码:92230110MA1APAR461,不慎丢失营业执照正本,声明作废。

▲哈尔滨市香坊区蓝天碧海心理咨询所,统一社会信用代码:92230110MA1APAR461,不慎丢失营业执照副本,声明作废。

▲哈尔滨市松北区馋嘴吧老味饭包店,不慎将黑龙江省食品小经营核准证正本丢失。核准证编号: XJYB (2019) 230109000156。声明作废。

▲哈尔滨市松北区馋嘴吧老味饭包店,不慎将黑龙江省食品小经营核准证副本丢失。核准证编号: XJYB (2019) 230109000156。声明作废。

▲哈尔滨市睿恒人力资源信息咨询有限公司,不慎将人力资源服务许可证正本丢失,编号:230102271050号。声明作废。

▲黑龙江省品昊建筑工程有限公司,不慎将公章丢失。开户行:中国建设银行股份有限公司海林支行。账号:23050170605000001268,声明作废。

▲黑龙江睿富物业管理有限公司统一社会信用代码91230110MAE33QFU3J,遗失财务专用章,声明作废。

▲哈尔滨市道里区琴子食品店,不慎将食品经营许可证副本丢失。许可证编号:JY12301020153654,声明作废。

▲黑龙江国范教育科技有限公司不慎将银行预留印鉴公章丢失,账户号码:15476092140083,开户银行:平安银行哈尔滨分行营业部,声明作废。

▲黑龙江国范教育科技有限公司不慎将银行预留印鉴法人(刘洋)名章丢失,账户号码:15476092140083,开户银行:平安银行哈尔滨分行营业部,声明作废。

▲哈尔滨市南岗区盼盼砂锅居,不慎将食品经营许可证正本丢失。许可证编号:JY22301030079737。声明作废。

▲哈尔滨市南岗区盼盼砂锅居,不慎将食品经营许可证副本丢失。许可证编号:JY22301030079737,声明作废。

▲哈尔滨灼华教育咨询有限公司,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨友谊支行,账号:562060100100229274,不慎丢失预留公章,声明作废。

声明公告刊登热线
18686716631
13763511313