

# 辛海鹰：甘做全民健身传播者

本报记者 高晓刚

夏日清晨，景色宜人的隆德县龙泉苑广场如约响起欢快的旋律，一支由十多人组成的广场舞、健身操队伍成为一道亮丽的风景线。节奏明快的健身舞，不仅锻炼了身体，愉悦了心情，也在潜移默化地改变着当地群众的健身观念。这支队伍的领头人就是国家二级社会体育指导员、龙泉苑广场健身站点负责人辛海鹰。

辛海鹰与广场舞结缘于十年前。“以前我把主要精力都放在带孩子上，孩子上学后，一下子就有了大把的空闲时间，早晨去广场上散步，看到几十名中老年妇女正在跳广场舞、健身操，个个神采奕奕，让人非常羡慕。”辛海鹰回忆说。看着人家跳得起劲，她回到家后，就在手机和电脑上搜索广场舞教学视频，开始自学。跳了一段时间，辛海鹰觉得广场舞是个团队项目，不能一个人自娱自乐，便决定加入社区健身队，在老师的指导下和队友们一起健身。

2015年，经过培训，辛海鹰从一名健身爱好者变成社会体育指导员，开始肩负起指导教学和推广普及的担子。万事开头难！面对零基础的学员，如何因材施教？这个难题摆在了她面前。为了提高舞蹈技艺和教学水平，她通过教学视

频，一个动作一个动作地反复练习，逐渐达到了会教、会说、会示范的效果。但凡站点有新成员加入，她都百问不厌、百教不倦，一招一式手把手地教给大家。

通过在站点的指导教学，辛海鹰的业务能力有了很大提升。2018年，她晋升为二级社会体育指导员，面对各种各样的广场舞健身爱好者，她都能马上找到适合对方的学习方法，让每个人在跳广场舞中感受到运动的快乐。

近几年，辛海鹰多次入选隆德县广场舞、健身操代表队，参加固原市和自治区体育局组织的社会体育指导员交流展示大赛等活动，取得了优异的成绩。

“在全民健身的公益道路上，我会牢记社会体育指导员‘奉献服务健康快乐’的宗旨，努力成为全民健身的传播者，引导和带动更多人参与到健身运动中来。”辛海鹰说。

站点名称 隆德县龙泉苑广场

指导项目 广场舞、健身操

联系电话 13649566632



## 体育锻炼标准测试进社区 吸引近两百居民踊跃参与



居民参加坐位体前屈测试。宁夏社会体育服务中心供图

本报讯（记者 高晓刚）6月1日上午，银川市兴庆区丽景湖公园成了全民健身的赛场。由宁夏社会体育服务中心主办，兴庆区银古路街道综合文化站承办的“健康银川·魅力兴庆”2023年《国家体育锻炼标准》测试进社区推广活动暨社区居民趣味运动会在这里举行，吸引了近200名不同年龄段的市民踊跃参加。

本次推广活动设有十字象限跳、坐位体前屈、30秒跳绳、立定跳远等测试项目，涵盖速度、灵敏、力量、柔韧等测试。

选手完成测试后，根据《国家体育锻炼标准》检验自己的身体健康状况，找到身体素质“短板”，为今后体育锻炼树立目标。

“早晨我来公园晨练，正赶上举办达标测试活动，就体验了一下，没想到身体的灵敏度、柔韧性还不错，这得益于我平时一直坚持锻炼。”63岁的何惠珍说。

家住在水一方D区的退休职工杨伯敏参加了所有项目的测试，表现优异，赢得了一份奖品。根据他的表现，工作人员建议他平时要加强下肢锻炼，防止骨质疏松，延缓免疫力下滑。

## 全区禁毒工作 电视电话会议在银川召开

本报讯（记者 吴彩华 邱曦）6月1日，全区禁毒工作电视电话会议在银川召开。会议认真贯彻落实全国禁毒“清源断流”行动部署会精神，总结工作，分析形势，研究部署全区禁毒工作。

在自治区党委、政府的坚强领导和国家禁毒委的大力支持下，全区各级各部门认真贯彻落实中央和自治区关于整治突出毒品问题、持续深化禁毒人民战争的部署要求，坚持党政主要负责抓禁毒”工作格局，持续开展“两打两控”“净边”“清源断流”等严打整治行动，创新吸毒人员全流服务管理和“互联网+毒品预防教育”经验模式，统筹推进禁毒重点整治和示范城市创建，巩固深化毒品问题综合治理成效，保持禁毒工作稳中有进、毒情形势持续向好。

当前国际国内毒品问题正在发生复杂深刻的变化，我区禁毒斗争形势依然严峻复杂，“外防毒品流入、内防滥用反弹”压力持续增大。各地各部门要清醒认识毒品问题的复杂性严峻性，切实增强做好新时代禁毒工作的责任感使命感，把禁毒工作作为重大政治任务，坚决落实“以新安全格局保障新发展格局、以高水平安全保障高质量发展”战略部署，持续整治突出毒品问题，全力遏制毒品危害，为全面建设社会主义现代化美丽新宁夏贡献力量。

会议要求，要以防范涉毒风险隐患、遏制毒情形势反弹、提升毒品治理成效为重点，深入开展“清源断流”和禁吸戒毒攻坚行动，完善涉毒风险防控机制，深化“十镇百村”毒品问题治理，推进全域禁毒示范城市创建，坚决打好“清源断流”阻击战、禁吸戒毒攻坚战、综合治理整体战、宣传教育主动战、禁毒管理联动战、责任落实协同战“六大战役”，着力完善全链条打击毒品犯罪、全环节管控吸毒人员、全方位整治毒品问题、全覆盖毒品预防教育、全要素监管制毒物品、全层级落实禁毒责任“六全”毒品问题治理体系，确保管得住、打得掉、不反弹，巩固拓展禁毒斗争持续向好态势。



自治区禁毒办协办

## 宁夏金谷拍卖行拍卖公告 中国拍卖行业协会AA企业

序号	标的	面积( m <sup>2</sup> )	参考价(万元)
1	固原市三里铺清河工业园区	194.73	54.42
2	吴忠市红寺堡区供电公司所南侧罗山路西侧红寺堡购物中心259铺	189.54	74.60
3	吴忠市红寺堡区罗山路西侧博大购物中心二期综合楼B座401铺	4190.21	1740.77
4	吴忠市红寺堡区罗山路西侧供电公司南侧博大购物中心中心扩建楼102铺	1283.52	1272.50
5	吴忠市红寺堡区罗山路西侧博大购物中心二期综合楼A座506号、507号、508号、509号(四套房产)	59.36/套	19.19/套
6	吴忠市红寺堡区罗山路西侧博大购物中心二期综合楼A座516号、517号(两套房产)	69.25/套	22.39/套
7	吴忠市红寺堡区燕然路东文化街南乌陶商业楼104铺	287.8	144.77

标的的公告之日起由我行组织勘察，竞买人也可自行前往查看。有意竞买者须于拍卖会前一日向我行指定账户交纳：序号3号、4号每套20万元、其余标的三万元竞买保证金后，持有效身份证件到我行办理报名手续。

公司地址：银川市金凤区北京中路51号瑞银财富中心B座13楼

联系电话：0951-6986816