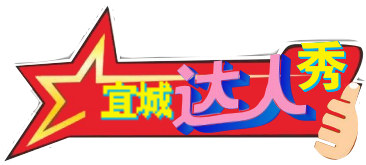


“彩龙”翻飞 舞出精气神



□ 全媒体记者 方芳
通讯员 祖效群 文/图

清晨的公园、广场上有一项运动极具观赏性，远看像一条彩龙盘旋腾空、气势如虹，实则是健身爱好者手中舞动的“健身龙”。“健身龙”也叫彩带龙，由龙头、龙身、龙尾组成，是一种融入了传统舞龙元素的新型健身运动。通过舞龙者手臂摆动、脚步变动、腰部扭动等身体多部位的协调配合，舞出各种花样，呈现出活灵活现的龙的姿态。因有益于身心健康，操作简便，近两年这项运动越来越受到人们的喜爱。

舞出生活新姿态

在安庆，有这样一支“健身龙”队，每天清晨，队长韩立纯带着队员们在小区附近的广场上练习健身龙。他们一字排开，手持绳端，龙头被牵起的瞬间，彩绸龙衣随之腾起、翻飞。金龙抱柱、乘风破浪、飞龙在天……各种招式精彩呈现，将群龙共舞的场景表现得惟妙惟肖。

今年55岁的韩立纯学习健身龙已有两年了，之前看到有人舞健身龙，觉得很好看，便开始练习，学会了基本的操作要领后，她不断钻研新的招式，遇到比较难的招式，就把视频放慢动作反复练习。“每学会一个招式，我就拍短视频发到社交平台，大家互相交流学习。”目前韩立纯已熟练掌握了20多个招式。

招式多了，装备也随之增加，她目前有8个健身龙，长度从8米至15米不等。她不仅可以单手舞双头龙，还可以双手同时舞龙，甚至舞夜龙。“彩龙”在她手里时而直冲云端，时而潜游海底，时而柔和缓慢，时而热烈欢腾……韩立纯介绍，健身龙龙头有点重，约8两，很多初学者用手臂发力，这样会很累。其



韩立纯在练习健身龙。

动作要领主要是用手腕发力，舞动的时候，头部随着龙头转动，对颈部有好处，同时手部摆动，对肩周也有好处。

只要不下雨，韩立纯每天坚持练习，因此吸引了不少晨练者加入。“因为不断有新学员加入，所以会定期在莲湖公园举行培训班。强身健体的同时还能广交朋友，这项运动让我收获良多。”韩立纯说，他们还经常参加集体演出，退休生活充实多彩。

创新招式亮绝活

6月6日，一名健身达人手持12米长的健身龙在文化广场练习，精彩展示吸引了不少路人观看。只见彩龙盘旋飞舞、气势磅礴，配合一系列翻转、跳跃、扭动盘旋，将龙的翻、腾、游等姿态展现得淋漓尽致。不仅如此，她还提高难度，单脚跳、下腰、劈叉，无论动作如何变化，手中的“彩龙”依然栩栩如生。

这位舞龙者名叫刘良霞，今年48岁，是一名自由职业者。“八年前开始练习各种运动，健身龙练了两年，另外还有空竹、瑜伽、武术、双截棍、甩鞭、街健、杂技等。”刘良霞说，之所以学这么多，是想改善自己的体质。年轻的时候身体不太好，左边手脚不能动，住院治疗一段时间

后，医生建议试着练习下腰和倒立，才渐渐好转。

“健身龙是最好的健身运动之一，上手快，老少皆宜。”刘良霞表示，因为运动改变了自己，所以她喜欢挑战各种高难度，在自己能力范围内勇于尝试，每次训练之后浑身舒坦。不仅如此，她还喜欢拍短视频，将完成度较好的动作发到社交平台，与大家分享，同时希望有更多的人加入到健身行列中来。

除了刘良霞展示的健身龙精彩绝伦，丁安梅展示的大呼拉圈空竹带龙也令人震撼。她先将20米长的龙衣顺时针方向缠绕在腰部，龙头部位连接一个大号的空竹，一切准备就绪，丁安梅将空竹绳以逆时针方向用力转到头顶，“彩龙”随空竹盘旋而上，缠绕在腰部的龙衣顺势散开，如盘踞的游龙翻腾而起，随之不断转动，20米长的“彩龙”腾空盘旋，翻飞起舞，景象甚是壮观。

“练大呼拉圈空竹带龙起步要慢，拉绳要稳，慢慢用劲且转速要均匀。”丁安梅介绍，这是她第二次展示这项技巧。身为市老体协空竹、健身龙专项委员会主任的她，平时不仅组织会员开展活动，自己也乐于尝试高难度项目。在她看来，运动不止、挑战自我，不仅是毅力的体现，也是生活的乐趣之源。

中考首日有小雨 其余时段以多云为主

本报讯(全媒体记者 程呈) 2024年中考进入最后倒计时了。6月12日，安庆市气象台发布中考天气专报，预计中考首日全市有小雨，其余时段以多云天气为主。

今日安庆依旧太阳相伴，最高温度约32℃，适宜广大考生看考场。到了夜里开始变天，一场小雨影响安庆，雨一直下到中考第一天。在雨水作用下，气温稍稍被拉低，中考首日最高气温约30℃。但由于雨后湿度高，午后体感较为闷热，请考生仍要做好降温除湿准备，随身携带雨伞等雨具，合理安排出行。

中考后三天，雨水按下“暂停键”，好天气“上线”，空中云系丰富，阴天逐渐转为多云，太阳在云后释放热量，气温相对稳定，预计最高气温可达33℃。

为了给中考“让路”，雨水“休整”了几天，直到中考结束后才放“大招”。预计18日至19日安庆将迎来一次较强降水过程，期间全市中到大雨，局部地区有暴雨，过程中有阵雨或雷雨，请公众提前做好防范工作。另外，这次强降水或将拉开梅雨季序幕，除霉工作也可以提上日程了。



近日安庆天气情况：
今日，晴转阴，夜里部分地区有小雨，23~32℃；明日，阴有小雨，25~30℃。

安庆市企业用工需求清单(部分)

- 1、安徽华茂集团有限公司：智能纺技术工人、纺织/印染技术工人、设备维修工、上轴落布工、电工
电话：19955670309
- 2、安徽盈创石化检修安装有限责任公司：机械/材料工程师
电话：0556-5374887
- 3、安庆市艾敬纺织制品有限公司：设备科长、电工(白班)、维修工(可招学徒)、品检(白班)、缝纫工(白班)、设备操作工
电话：0556-5554210
- 4、安庆兆丰印染有限公司：车间操作工、成品打卷正手、成品电脑正手
电话：0556-5199168
- 5、安庆市柏兆记食品有限公司：生产普工
电话：18605569662
- 6、安徽菱湖漆股份有限公司：设备维修工

- 电话：15255696895
- 7、安徽省通信产业服务有限公司安庆分公司：技术工
电话：15305560766
- 8、大观区怡康养老服务中心：院长、院长助理、行政文员、养老护理员
电话：18005564949
- 9、至归(安庆)殡葬服务有限公司：入殓师、礼厅、前台(前台要求女性)
电话：13309662066
- 10、安庆市蓝天保洁有限责任公司：市场部经理、保洁、保安、居家保洁员
电话：13966635675
- 11、安庆永强农业科技股份有限公司：饲养员、人资专员、生鲜配送驾驶员
电话：15655678973

- 12、安庆皖宁保安服务有限公司：保安
电话：15905568025
- 13、安庆乘风医院：内科/中医/B超/门诊医生、护士、运营管理员
电话：15855789775
- 14、安庆大观开元名庭酒店：销售员/经理、酒店前台接待、宾客关系主任、客房服务员、保安
电话：19105568819
- 15、安庆大润发商业有限公司：蔬菜水果理货员
电话：18109660609
- 16、安庆永丰超市有限公司：水产员、大肉员
电话：15505060170



更多就业政策和岗位信息请关注安庆就业微信公众号或登录安徽公共招聘网安庆站(<https://aq.ahggzp.gov.cn>)

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。
地址：安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼