

休 闲时代

“人民和共产党共同富裕一起走，人民和共产党民族复兴一起创，这一种深情像水乳交融，这一种深情地久天长……”11月14日晚，杭州市西湖区古荡街道天目里园区内华灯初上，由杭州市委统战部主办，杭州市西湖区统战部和古荡街道党工委、办事处承办的2022年“为你歌唱”主题演唱会举行。在舞台中央，杭州市西湖区侨联艺术协会艺术总监、古荡街道新侨联谊会名誉会长蔡大生倾情演唱的这首《深情》，将现场氛围推向高潮。

“这些年来，西湖区统战部一直在发挥统一战线力量，特约创作了不少主旋律歌曲：在新中国成立70周年时，我们创作了《祖国和太阳》；在中国共产党成立100周年时，我们创作了《百年之本》；在中共二十大召开之际，词作家张牧同老师又写了这首《深情》。”蔡大生说，已有83岁高龄的张牧同老师，曾经写过脍炙人口的《年轻的朋友来相会》，他是一位老党员，更是祖国繁荣发展的见证者，最想表达的心情就是对党的深情。

“歌词写出来后，很有张牧同老师的风格，简洁有力又饱含情感，名字又叫《深情》。在西湖区自由职业者联盟成员、作曲家吴大同谱曲后，我们聚在一起，都激动得不得了，在录音棚里唱着唱着热泪就下来了，歌词将我们完全代入了进去。”蔡大生说，这场动人的一幕，同时也让他们有了灵感——何不举办一场演唱会？

“现在，全国持续掀起学习宣传贯彻中共二十大精神的热潮，海外华侨华人、留学生等也高度关注，我们在开展宣讲、举办论坛的同时，是不是也可以发挥音乐的力量，通过一首首红色歌曲，让人们在歌声中感悟信仰力量，在传唱中激发奋斗热情？”蔡大生说，这一想法立刻得到了杭州市委统战部等相关单位的支持，演唱会邀请了浙江省内外近20名知名歌唱家，在当晚献唱了《英雄赞歌》《东方之珠》《我爱你中国》等一首又一首红歌，充分表达出统一战线同仁共同的心声。

“我们当天还在全球范围进行线上直播，更是创下了‘为你歌唱’演唱会举办以来的新纪录，共有98万人次观看，到现在还有网友在看回放、在留言。”蔡大生的言语间满是欣喜。

他还透露了一个美丽的巧合，这场演出恰好是“为你歌唱”演唱会举办的第110场。2012年，他发起了这一公益文化活动，10年来，“为你歌唱”演唱会已

「为你歌唱」唱出一片深情

本报记者 徐金玉 鲍蔓华

成为浙江省著名的公益音乐品牌。用蔡大生自己的话说，“这一文化品牌就是为老百姓歌唱，为工人、为农民、为学生、为部队战士、为白衣天使、为每一个人歌唱！同时，我也努力年轻的歌唱家们提供一个平台，让他们在舞台上得到锻炼，展示他们的才华！”

演出时的温暖记忆，总会时不时地涌现在眼前。温州大剧院和富阳文化会堂的两次演出，便令蔡大生分外难忘。当时，他们请了1500多位环卫工人来温州大剧院观看演唱会。有一位清洁工说，自己在大剧院门口扫了5年，从来没有进到里面过，更没有想过有一天会坐在大剧院金碧辉煌的观众席，演唱会看得他们直落眼泪。而在富阳文化会堂演出时，800人的会场更是被围得水泄不通，当地村民隔着玻璃窗往里看，到最后，主办方干脆将会堂的大门打开，以满足更多村民对演唱会和美妙音乐的向往。

“现在，人们的生活水平提升了，在物质富足的同时，也希望精神富足，拥有更丰富的文化生活，我们就在做这样的公益。”蔡大生向记者袒露心声，“到我们这个年纪，吃饭一小碗就够了，住房一小间就够了，交通出行可以坐地铁、坐公交，生活很简单，但是要做精神上很有意义的事情，这比什么都重要。”

10年来，他们不仅带领了一批年轻的歌唱家将歌声送到农村、工厂、部队、社区和学校，甚至还唱出了国门，唱到了欧洲，深受观众欢迎。

“我在欧洲学习和工作了近30年，曾应邀在20多个国家和地区演出。这些年也致力于把‘为你歌唱’演唱会带到海外去，并且取得了不错的效果。我记得当时在芬兰的一座岛上演出时，当地接待的酒店还特意到中国大使馆借来了一面国旗。当酒店经理将我们带到广场，指着空中飘扬的五星红旗说，这是他们第一次在这里升起中国国旗时，大家的眼泪唰地一下就掉了下来。”蔡大生回忆道，“那一次的演出非常成功，全场15000位观众为我们欢呼，这就是我们想要做到的——让世界听到中国的声音，传递美好的歌声，传递友谊的心声。”

蔡大生注意到，中共二十大报告指出，坚持以人民为中心的创作导向，推出更多增强人民精神力量的优秀作品，培育造就大批德艺双馨的文学艺术家和规模宏大的文化文艺人才队伍。“希望我们能为此贡献自身的力量，培养更多优秀的年轻人、创作更多优质的文艺作品，并将‘为你歌唱’演唱会的影响力越扩越大，让更多的‘你’感受音乐的魅力、聆听中国的声音。”



苗岭音乐节 唱响民族原生态

潘期武

“啊~苗岭哟好地方！啊~锦鸡飞翔画眉唱，春风送暖百花香，铜鼓声声山河舞，芦笙阵阵人欢唱……”正是艳阳高照的日子，当高亢嘹亮、豪迈奔放、明快悦耳的《苗岭飞歌》再次唱响，贵州省黔东南苗族侗族自治州丹寨县的市民们笑容满面，格外高兴。

11月10日至13日，2022年首届“排牙盛典”苗岭音乐节在丹寨万达小镇举办。来的都是大咖，唱的都是情怀，看的都是热爱。“排牙盛典”苗岭音乐节现场，来自黔东南、黔南、黔西南州、毕节市、凯里、丹寨、台江等县市的116支参赛队伍和个人共340多名苗族歌曲爱好者，以及苗族乐器选手报名参赛，其中不乏近年在贵州省内外声名鹊起的优秀歌手。他们的用心歌唱、精彩亮相，让观众近距离感受着苗族原生态歌曲的魅力。

在现场，有空的场地都被占满了，75岁的杨奶奶穿着苗族盛装坐在看台上，脸上美滋滋的。为提前占座，她让丹寨的亲戚早就赶了过来，儿子则是开车送她从100公里外的台江县来到这里。

“好听又好看。我们来了不想走，来了还要吆喝亲友们一块过来。人山人海挤得很，不想办法不行。”一旁不远，一位72岁的老人家同样盛装，他虽来自丹寨本地，但相距这里也有10多公里，他为此乘坐公共汽车，花了一个多小时赶来。

对此，工作人员则笑着表示习以为常。“这些都很常见，还有人昨天就开车来了，就近住酒店呢。”如他所说，目光所及之处，尽是人人山人海。为弥补大家不能到场参加和观看的遗憾，本次活动还进行了线上直播，在线观看人数高达206.8万余人次。

苗族人能歌善舞，热情好客。不唱歌，不饮酒，不欢聚，不算到苗寨。从参赛人员上就可见一斑，

大赛共分为民族唱法、流行唱法、原生态唱法、苗族器乐四个组别，参赛选手小至十几岁，上至七十有余，他们有的是农民，有的是学生、老师，有的做点小买卖……

通过激烈角逐，来自黔南州的邓施齐和黔东南州的王合飞、潘小燕、文佳棋、王小卫等实力强劲的歌手在民族唱法组、流行唱法组脱颖而出；原生态组桂冠由来自台江县和丹寨县民间歌手组成的“苗岭飞歌组合”夺得；苗族器乐大赛中，来自凯里市的吴兴星以一首丹寨县排牙籍村芦笙音乐家杨正平创作的《乡音恋歌》摘得桂冠。比赛中，《爱在黔东南》《小小红叶掌》等苗族歌曲收获如雷般的掌声，排牙村43名村民自发组织的《北京喜讯到边寨》芦笙合奏，更是在热烈庆祝党的二十大胜利召开的氛围中，将苗族同胞对党和国家的感恩之情溢于言表……

2014年底，丹寨县被万达集团选定为在贵州省的帮扶县，2017年7月，丹寨万达小镇正式运营，集合了丹寨县大多数非遗项目，吸纳相关手工业店铺60余家，发展当地歌舞类非遗项目为常态化演艺，并引入特色餐饮和非遗体验，“排牙盛典”苗岭音乐节就是其中之一。5年间，丹寨万达非遗小镇吸引了3000余万名游客，直接创造了2000余个就业岗位，取得了较好效果，对丹寨县巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接起到了很好的推动作用。

传承不守旧，创新不忘根。“土壤和时尚结合，更接地气、更易动人。用好国家级非遗‘苗族芦笙’文化品牌，激发广大音乐人谱写苗族音乐、奏唱苗族歌曲热情，打造排牙苗寨‘苗族音乐胜地’，让苗族音乐在‘乡村振兴乡村’中发挥更大作用，非物质文化遗产保护中心主任韦士勇话音刚落，现场便是阵阵欢呼、自豪、爽朗的笑声……

苗族崇尚大自然，感恩大自然，热爱大自然。蓝天白云下，踏着悠扬的芦笙唱歌、起舞，人与万物是那么和谐而美好。

(作者系黔东南苗族侗族自治州政协办秘书一科工作人员)



又到了马拉松比赛的黄金季节。近些年来，马拉松运动正在成为越来越多跑步爱好者最喜爱且挑战难度最高的运动之一。据中国田径协会公布的数据显示，2019年，全国共举办了1828场次马拉松规模赛事(800人以上路跑、300人以上越野及徒步活动)，覆盖了全国31个省市区，参加人次达712万。从2011年的10余场，到2019年的1828场，近十年来中国马拉松赛事实现了数量爆发式激增，跑者对优质赛事的需求也呈几何式增长，很多优质马拉松赛事参赛名额的入场券更是一票难求。

科学健身

挑战马拉松，你做好准备了吗？

李相如

马拉松运动的风靡，说明了在全民健身上升为国家战略后，国人强身健体、健身意识在发生翻天覆地的变化。但与此同时，科学健身的理念、科学健身的方式方法以及科学健身的防范风险手段也要引起足够重视。

纵观我国马拉松赛事，一些办赛方的组织能力、赛事节奏、科技手段以及影响力都有较大的进步和提高。但相对而言，普及大众的马拉松跑的科学知识、培育跑大众的技术技能、大众科技服务意识和应对突发风险的能力明显缺口很大。马拉松赛事高速发展，“全民

普及”的趋势，无疑会放大这一风险。近几年，每年近300个地级市出现遍地开花的马拉松赛事，这些赛事风险需要从根子上进行解决，也就是说，从赛事组织方，到参赛的每一个跑者，都要对马拉松跑有最起码的敬畏心、风险意识和风险管理技能。

马拉松运动是体育赛事中最具挑战性和风险的运动之一，完成马拉松跑，对人的体能极限、生理极限和心理极限的挑战，大大超出一般人的能力和想象。近年来，喜爱跑步的人越来越多，许多业余选手参加的多是半程或是迷你马拉松，但他们平时的训练和技能水平远远达不到相应的强度和身体适应能力，甚至有些跑者只是出于对马拉松赛事的热情和好奇，有些儿戏般地上了跑道。还有些跑者科学健身意识不强，对自身运动能力的把控较弱，盲目跟风

不仅给身体造成不适和损伤，个别人甚至付出了生命的代价。

据2012年1月美国《新英格兰医学期刊》发表的一份研究报告，2000年至2010年间在美国参加全马或半马的人将近1100万，心跳停止事件共发生59起(51人为男性)，造成42人死亡，致死

率约为万分之四。这意味着即便赛事组织很完善，参赛人员也面临一定程度的安全风险。万分之四确实不算一个很高的比例，在诸多极限运动中可能算是较低的。但是，长跑运动和其他专业技能要求很高的极限运动不同，参与的技术门槛、消费门槛很低，是可以大规模普及的。这意味着，由于参与人群的基数很大，即便是万分之四的概率也是需要重视的。

要参加一场马拉松比赛，并非说跑就能跑。跑者要注重平时的锻炼，超长

跑最重要的是体能、耐力、意志和技能，这需要长时间的磨砺和训练。但是许多跑马拉松的新手准备时间都不会很长，许多人自认为身体素质好、平时经常参加运动就可以直接参赛，这也是导致许多马拉松跑出现悲剧的最主要因素。

如果要挑战马拉松跑，有三个“必须”一定要做到：一是必须到医院做一次体检，要了解自己的心脏、心血管和肺功能方面的健康状况，看看自己是否适合超长距离跑步运动。如果患有风湿性心脏病、先天性心脏病，出现过心脏问题的人就坚决不要参加马拉松跑比赛；二是必须要有至少6个月的系统性训练，要在体能上、生理上、心理上、技术上、体内营养储备上、风险防控上等多方面做好充足的准备；三是参加马拉松全程比赛必须有3-5次35公里跑的经历，半程马拉松跑比赛必须有3-5次15公里跑的经历，这两个指标非常重要。

此外，在赛前一定要做好准备预案，包括服装、跑鞋、护具、能量补充、饮用水，尤其是必须要有必要的风险防护预案。

(作者系南昌工学院特聘教授，首都体育学院博士生导师)

休 闲窗

第三届悦鲜活杯全国咖啡师职业技能竞赛于本月正式开赛

本报讯(记者 徐金玉)近日,记者在2022年全国行业职业技能竞赛——第三届悦鲜活杯全国咖啡师职业技能竞赛新闻发布会上获悉,作为我国咖啡行业唯一国家级赛事,该竞赛将于本月正式开赛。

竞赛共设置职工组和学生组两个组别,职工组全国总决赛计划于2023年3月举办,学生组总决赛预计在明年年底前完成。获得咖啡师总决赛个人单项赛前3名的选手,将由主办方聘请人力资源和社会保障部,核准后授予其“全国技术能手”荣誉称号。

中华全国供销合作总社职业技能鉴定指导中心副主任徐恒玖在发布会上表示,职业技能竞赛作为人才培养选拔的手段和技能练兵的平台,符合时代需要,契合时代精神。本次大赛对于系统检测咖啡行业从业人员职业技能水平具有积极意义,在扩大咖啡师职业影响力,提升咖啡师职业归属感、荣誉感等方面将发挥重要作用,希望选手脚踏实地,把赛场当作从业技能积累与提升的练兵场和实战场,以扎实的职业素养为行业健康发展作出应有贡献。

中国商业经济学会咖啡分会会长杜红国介绍,竞赛受到全行业热切关注。截至目前,本次竞赛的组织规模与参赛选手总数远超前两届,已经确定的预选赛赛区达16个,是前两届赛事的总和。赛区范围从我国咖啡主产区北上广深等一线城市消费区进一步拓展到湖北、福建、贵州、浙江、山西、吉林等多个省区。

他指出,本届比赛有两个显著变化:一是为更好引导从业者强化适岗综合能力,全国技术能手选拔规则从原来的总决赛个人单项赛冠军,调整为单项赛综合积分前三的“铁人三项”;二是为推动建立全国咖啡产区到消费终端的产业链闭环,让庄园主、生豆商、优秀的烘焙师、烘焙工厂和咖啡门店以大赛为平台同频共振,竞赛将新增烘焙项目,并与团队赛联动。

“创新是咖啡行业的根本,也是君乐宝和更多咖啡产业链条上的企业、组织可持续发展的根本。”竞赛总冠军方君乐宝公共事务中心北京办事处总监魏谦说,君乐宝乳业在服务好大众消费者的同时,希望能为国内咖啡、茶饮业提供多元化的出品解决方案。为鼓励从业者探索更多可能,本届比赛中特别设立“悦创意奖”,对分赛区和总决赛使用悦鲜活牛奶在创意咖啡赛程中获胜的选手将给予奖励额外奖项与奖金。

“选手从工作中来,到工作中去,比赛中锤炼的技能能够反哺到职业需要。”作为赛事发展的见证者,裁判员代表、全国技术能手庞卉最能体现选手的成长历程。从2018年参加首届赛事,一路披荆斩棘,成为全国手冲咖啡个人冠军后,她已跃升为裁判员,在第二届赛事时便已深度参与了竞赛规则的完善,并和国家裁判员团队一起完成了整个赛事的执裁工作。“从我的亲身经历来看,参加全国咖啡师职业技能竞赛只是开始,更重要的是,这是一个选手可以持续成长的平台。”

据悉,大赛由中华全国供销合作总社职业技能鉴定指导中心、中国就业培训技术指导中心主办,中国商业经济学会咖啡分会、北京艾德纳咨询有限公司承办,君乐宝乳业集团有限公司独家冠名,悦鲜活鲜牛奶作为本届赛事官方唯一指定乳制品,将全程为参赛选手提供高品质竞赛用奶。

休 闲力量

房车露营地的阵痛与希望

林光旭

作为一名资深房车爱好者,您是否也有过这样的感受:国内营地太少,环境、配套完善的营地更少;稍微好一点的营地价格又高得离谱。200元左右的营地,不如住个酒店,免费停车供水供电,还可以住得宽敞舒适。

最近国内房车圈涌现了几个团队,他们费尽心力,在全国为大家开拓了一大批价位在10元-30元的“房车微营地”和一些免费停靠点,解决旅居过程中的安全停靠和水电供给的问题,但这还不够,车友间的美好旅居生活,更需要配套完善、环境优美的“高标准露营地”。

车友对物美价廉的露营地需求,与“碍于成本”不得不抬高的露营地价格之间,形成了明显的供需矛盾。车友出行没有高品质营地作为保障,也严重影响了户外旅居行业的良性发展。

于是,中国的房车圈出现了一个奇怪的现象,我称之为“营地宿命怪圈”:高昂的营地建设成本,导致的结果是车友不愿前往;没有车友的营地经营困难,得不到市场认可,更少的资金愿意投入到这个领域;缺少资金投入导致优质营地越来越少,车友出行没有了营地保障。

而没有营地保障,又会导致房车改装越发兴盛,每一台房车出厂后,第一时间都会开去改装,最基本的改装是加水加电,大家有种“恨不得将房车武装到牙齿”的心态,希望通过改装实现水电资源和旅居自由,倡导“能源自给自足,不需要营地也能畅游天下”;改装后的房车更方便“野停”,“野停”导致安全隐患与社会偏见,资本更不愿意投入营地;缺少资金投入和社会认可,必然导致高昂的营地建设运营成本……至此,“营地宿命怪圈”反复恶性循环。

基于国内营地现状,房车改装作为一个极具“中国特色”行业细分领域应运而生,这其中也出现了很多优秀的良心品牌改装团队,让每一位出行的车友能够不为补给担忧。但也有少数的商家为了盈利,“大上特上”,没有充分考虑载重配比、线路安全等,对房车和车友的生命财产安全造成了隐患,更有可能导致房车年检不过关,一旦出事,保险公司有充分理由拒绝赔偿。

而经过一番精心改装的房车,更不愿意进入营地停靠了,“野停”的现象层出不穷。房车生活“景在边,家未变”,保持“车在景中”等美好的状态无可厚非,但很多时候的“野停”影响了他人的生活。近些年来,很多景区都有一些驱赶或不欢迎房车的现象。当然,据我们所知,大部分车友是遵纪守法、爱护环境的,但任何一个团体,都避免不了出现害群之马。作为热爱房车的一员,当我们面对“野停”“驱赶”“违规改装”“营地没有生意”等关键词时,我们是感到迷茫和揪心的。

那么,如何打破“营地宿命怪圈”,达到产业互补共生,为车友提供更多的高性价比露营地呢?我有几点建议:营地商户将价格回归到更合理的水平;每一台房车仅做必要的最小化改造,保证房车生活品质的同时,保障房车的使用安全;根据自己的经济情况,出行的时候考虑2-3天进一次营地,改善自己的露营体验,同时,也力所能及支持露营地的发展;文明出行,文明停靠,不在停靠地留下任何本不属于此地的东西,改变社会对房车人群的偏见。

房车进入中国时尚尚短,我们需要用点滴的力量汇聚成河,让房车旅居事业能够有个美好的发展方向,正如它将带给我们的美好一样。

(作者系成都大学旅游文化产业学院教授)