

太极拳展演，怎一个壮观了得!

沙子口街道举办全国老年人太极拳健身展示大联动活动



□半岛全媒体记者 段轶琳

太极，在推广全民运动的当下，成为越来越多中老年人健身的好选择。清晨的公园里，广场上，似乎总能见到太极拳友的身影。在蓝天白云下，上百人有条不紊地打着太极，举手投足之间，满是力量。

这样壮观的场景，你见过吗？为充分发挥太极拳运动在促进老年人身心健康、丰富老年人精神生活、构建和谐社会中的积极作用，集中展示普及老年人太极拳成果，引导老年人参与健身活动，5月18日，“2023年全国

老年人太极拳健身大联动青岛崂山沙子口街道分会场”活动在沙子口广场举行。

活动以“弘扬太极文化构建健康老龄观”为主题，来自辖区260余名太极拳爱好者，分别展示了太极拳24式、陈式精要18式、太极功夫扇和健身气功八段锦等丰富多彩的太极项目。一招一式间把太极中正平稳、均匀柔和、舒展大方、绵绵不断的特点表现得淋漓尽致，充分展现了太极的独特魅力。

近年来，沙子口街道高度重视体育工作，以办好“人民满意的体育”为

宗旨，着力构建更高质量的全民健身公共服务体系。而太极拳是世界级非物质文化遗产，是一种饱含东方包容理念的运动形式，对人类个体身心健康以及人类群体的和谐共处，有着重要的促进作用。

老年人习练太极拳有哪些好处呢？太极拳是一项手脚并用、心神合一的运动，常打太极的老人与缺少运动的老人相比，手脚会更利索，头脑反应也会更灵活。相对于步行、慢跑、游泳、广场舞等运动，太极拳有着其自身独特的优势，它是一种低冲击力、柔和缓慢的有氧

运动，是一种锻炼身体与娱乐身心相结合的运动，更是一种可陪伴终身的运动。只要保持适当的运动量，对老人的身体肯定能够起到一定的锻炼作用，既可以延缓老年人身体机能的衰退，又能使他们的身体更加健康。

此次展演活动充分展示了沙子口街道居民的良好精神风貌，也让大家领略了太极拳的神韵和风采。下一步，街道将借太极拳展示大联动之东风，用心、用力、用情传承太极文化，吸引更多太极拳爱好者参与进来，推动全民健身运动的发展。

为居民系好惠民“安全带”

沙子口街道多角度、全方位开展惠民保险宣传工作

□半岛全媒体记者 段轶琳

为进一步提高辖区居民对崂山区惠民保险的知晓率，全力推进惠民政策宣传到位、普及到位，保障居民人身财产安全，沙子口街道多措并举扎实推进惠民保险宣传工作。

常规动作突出“广”

5月14日适逢沙子口大集，人来人往，热闹非凡。沙子口街道综合治理中心工作人员与辅警、联防队员、辖区网格员等在沙子口大集开展集中宣传活动，积极推动崂山区惠民保险政策深入人心。

活动通过悬挂横幅、发放宣传资料、解答政策疑问、语音宣传循环播放等多种方式，零距离向广大群众宣传《崂山区社会公众安全政府救助保障险》和《崂山辖区居民家庭财产统一保险》中关于覆盖人群、救助范畴、赔付标准等基本知识以及理赔服务具体步骤，共发放崂山区惠民保险明白纸等宣传材料720余份，大大提高了群众对惠民保险的知晓率与了解度。

自选动作立足“实”

针对辖区部分老年人等特殊群体对惠民保险了解较少，存在宣传盲区等问题，沙子口街道组织网格员宣讲队采取“送服

务上门、让政策找人”的方法，发挥人熟、地熟的优势，上门向群众宣传惠民保险政策。

网格员以通俗易懂的语言、生动形象的案例向群众解释崂山区惠民保险政策，面对面答疑解惑、心连心沟通交流，切实让群众听到政策、看到成效、得到便利，大大提升宣传工作质量，缩小宣传盲区，有效帮助群众消除了政策理解上的盲点，促进居民对惠民保险政策有了更为深刻和全面的了解，真正做到把政策服务送到群众手中。

特色动作追求“鲜”

线上线下齐发力，充分发挥新媒体

与阵地宣传优势，不断拓宽宣传渠道。在“山海新城沙子口”微信公众号上刊登惠民保险政策解读专栏，发动网格员在微信工作群中广泛转发相关链接，并以“有问有答”的形式回答群众关切的惠民保险政策问题。持续加大政策宣传推介力度，在43个社区(村)宣传栏张贴宣传海报，让群众更直观地了解惠民保险政策，取得了多点展示、立体宣传的效果。

下一步，沙子口街道将继续加大惠民政策宣传力度，让广大辖区群众对相关政策的认识更加全面，进一步提高辖区居民民生保障力度，让惠民政策真正走进千家万户。