

新年登高步步高 千名市民登高迎新

你好 2020

2020 全国新年登高健身大会(丽水站)昨在丽水白云国家森林公园举行

□ 记者 刘烨恒 通讯员 肖冬丽

本报讯 登高望远览山川，贺岁迎新促健康。1月1日上午，随着一声嘹亮的汽笛声，2020 全国新年登高健身大会(丽水站)在丽水白云国家森林公园拉开序幕。1000 多名市民一同登高，迎接 2020 年的到来。

当天上午 7 点半，白云国家森林公园大门前的广场上已经满是前来参加登高健身大会的市民。“白云山风景好，空气好，每年元旦，我都会来这儿登高。”正做着热身运动的市民王桂梅告诉记者。

无独有偶，市民陈先生也有新年登高的习惯。与往年不同，今年他身边多了一个“小跟

班”——9 岁的女儿彤彤。“以前都是我一个人登高，今年我决定带着女儿一起来。早上催了好久，她才起床！”陈先生笑着说，彤彤正在读小学三年级，新的一年里，他想多带女儿参加体育锻炼，让她把身体练得棒棒的。

市长跑协会、市国际体育舞蹈协会、市航模协会……活动现场，各社会团体的旗帜迎风招展，除了“自由行”，还有“组团”来登高的。

“来来来，大家看这里。”手持拍摄云台的市民余先生，正忙着为莲都区囿山小学 203 班的孩子们合影留念。新年第一天，为了让孩子们感受新年氛围，203 班家委会成员决定带着孩子来登高。

太极、跆拳道、街舞、瑜伽……一个个精彩

的暖场表演也赢得了阵阵喝彩声。

记者了解到，自 2016 年起，新年登高健身大会已成为我市的传统体育活动。此次 2020 全国新年登高健身大会(丽水站)活动线路为：从白云国家森林公园大门出发，沿盘山公路步行至樱园折返，行程累计约 7 公里。据统计，共有 1000 多名市民参加了本次大会。

“新年登高，带着‘新一年里学习、工作、生活都能节节高’的美好期望。”市体育发展服务中心相关负责人表示，愿越来越多市民树立科学健康的健身新理念，养成健身好习惯，“一周锻炼三次以上，每次锻炼三十分钟以上，强度达到中等以上(微微出汗)，满足以上三个标准，就属于经常锻炼了。”



过了腊八就是年，一年一岁一团圆。今天是农历腊月初八，俗称“腊八”。一大早，在市区丽阳门公园、滨水公园等地，志愿者、爱心企业、街道社区等组织了免费发放腊八粥活动。霎时间，粥香满城，情暖你我。 记者 庄啸文/图

致读者

伴着自豪和欣慰，带着感动和祝福，我们迈入新的一年。

2020，谐音“爱你爱你”，我们期许给予您双倍的爱。这热爱，是《处州晚报》对处州大地 26 年的长情守望，是对 40 万全媒体受众的相知相许。

今天，您的老朋友《处州晚报》迎来新一轮改版。我们将通过调整优化报纸版面，增加群众性的“好故事”、服务性的“好声音”和趣味性的“好生活”，实现新闻版“提质”。周一至周五，我们将为您提供更加“好看、实用、有品位”的新闻内容，更加精准有效地服务您的美好生活；周日，我们将继续推出《雏鹰·希望专刊》，为万名处州晚报小记者搭建有益、有趣的“第二课堂”，伴少年成长，助少年成才，做少年朋友。

2020 年，我们还将善用新的形式与手段，让新闻更好看，更丰富，更温暖，也更有力。在“信息随心至，万物皆可及”的当下，我们将积极拥抱智能时代，加快媒体融合步伐，继续打造一支优秀的全媒体采编队伍，以微信、微博、抖音、指尖丽水城事频道、今日头条处州晚报头条号等为载体，形成更强大的融媒体矩阵，发力音视频传播，让内容服务更全面多能，让《处州晚报》的声音比过去更响亮。

道阻且长，但行则将至。今天，故事还在，你们还在，我们没有理由不继续努力前行！

感谢，每一位与我们继续同行的你。

处州晚报编委会
2020 年 1 月 2 日