

# 咏春声乐进社区 唱响爱党主旋律

5月20日,来双楠社区感受听觉盛宴!



2021年,中国共产党迎来百年华诞。一百年来,从艰苦卓绝的革命岁月,到热火朝天的建设年代,再到繁荣发展的改革时期,中国共产党一路走来,始终与人民心连心、同呼吸、共命运。

5月20日下午,“咏春声乐进社区 唱响爱党主旋律”活动走进成都市武侯区浆洗街道双楠社区,以现场授课、趣味问答等形式唱响爱党主旋律,献礼党的百年华诞。

## 健康中国 生活方式很重要

没有全民健康,就没有全面小康。什么才是全民健康?怎样落实全民健康?如何实现全民健康?在《“健康中国2030”规划纲要》稳步推进落实的第5年里,人们的健康意识日益提升,只有增强免疫



咏春声乐成都演出。

力,身体健康才能活得精彩,健康的生活方式很重要。

最新世界卫生组织研究发现,个人行为与生活方式因素对健康的影响占60%。如果你能保持好的生活习惯,比如说保持积极的心态、合理的起居习惯、均衡的饮食和适量运动,那么你越容易健康长寿。由此可见,在决定寿命长短这件事情上,你的生活方式几乎起了主导作用。

## 美好生活 音乐健康唱起来

走在路上,你习惯性地随意哼上两句?聚会时,你最爱和朋友一起K歌?唱歌能让人心情放松。不仅如此,研究证明唱歌也可以是一种“养生”,唱歌也是一种健康的生活方式。英国伦敦大学学院研究发现,唱歌会带来压力荷尔蒙水平的下降和内啡肽水平的变化。这类物质能使人产生愉悦

的感觉,直接影响人们的情绪。

由于唱歌是用腹式呼吸,可以带动横膈肌上下频繁运动,相当于“体内按摩”,有助于强化心肺功能,减缓心肺功能衰退。唱歌时,通过横膈肌的运动,将气吸入肺部,气息冲击声带,产生的声音经过共鸣腔体,对肺气的张扬、宣发很有好处。正确唱歌要调节呼吸量的大小和快慢,这个过程能使肺气受到调养。

唱歌可以锻炼喉咙肌肉,有助缓解打鼾。放声歌唱可以增加面部肌肉运动,改善颈部、面部血液循环。投入地演唱时,可以活动到许多平时很难活动到的脸部组织。

## 献礼百年 她用公益践行初心

在建党100周年之际,咏春声乐把声乐理论知识和歌唱技巧送进社区,让社区居民们用更专业的歌声表现出对党对祖国的深深热爱之情,以歌咏志。

“在深耕大健康领域的同时,我们努力实践做公益

活动,同时将文化产业,嫁接到‘大健康’产业进行发展。”作为活动的赞助商,四川众科泰科技公司董事长李冰解释说,在2020年疫情的特殊时期,她发现了咏春声乐项目。“对于每一个企业来说,在这场疫情当中,都应该有所反思,除了做好企业的生产经营确保行业经济发展外,关乎这个社会,更好地履行企业的社会责任,加入到公益活动当中,才能成为整个大健康产业未来有序发展的驱动力。”李冰表示,文化为先,公益先行,组织咏春声乐四川团队走进社区,就是以公益的方式践行初心,让更多社区居民通过文化赋能,改善健康。

咏春声乐也将通过音乐疗法的形式帮助社区的中老年居民朋友提升大脑认知功能,提高听力和理解能力,让大家在以歌会友、以歌咏志的同时,更能强健体魄。

5月20日下午,首场活动即将拉开帷幕,我们在双楠社区期待您的到来!

华西社区传媒记者 胡慧媛  
实习记者 程玥

# 学党史办实事 安路灯暖民心

华西社区报讯(记者李玥林)“新装的路灯亮起来了,晚上出门方便、安全多了。”5月11日中午,成都市温江区金马街道金泉社区居民帅正春高兴地说道。过去,金泉社区五组通往刘家濠沿途无路灯照明,晚上漆黑一片,居民夜间出行十分不便,存在安全隐患。在党史学习教育“我为群众办实事”实践活动中,金泉社区共计安装了9盏太阳能路灯。夜幕降临,一盏盏明亮的太阳能路灯亮起来,连绵的灯光照亮了居民回家路,为宁静的夜晚增添了几分暖意。

今年以来,金马街道将“我为群众办实事”实践活动作为党史学习教育的重要载体和工作着力点,把“办实事”与“开新局”贯通起来,按照看得见、摸得着、群众直接受益的标准扎扎实实为民办实事,以学促行,以行践学,推动全街道党史学习教育走深走实。

记者了解到,金泉社区党

委班子在“走基层听民意”中了解到,附近居民一直盼望能在道路两旁安装路灯,照亮出行道路。厘清原委后,社区党委及时召开议事会,共同协商解决金泉社区五组道路照明问题的一致意见。

经过一周努力,9盏太阳能路灯安装完毕。路灯安装好的那天,天刚一黑,太阳能路灯就亮了起来,居民夜间的出行安全有了保障,再也不用“摸黑”走路,切实提升了居民群众获得感、幸福感、安全感。“这才是为民办实事,解决了群众生活的大问题。”每当从新安装的太阳能路灯下走过,社区居民们都不由得真心称赞。

不积小流,无以成江海。太阳能路灯的安装,不仅照亮了社区的夜晚,改善了基础设施,解决了居民夜间出行难题,也成了当地的一道靓丽风景,受到大家的欢迎和肯定。“以前晚上回家,路边没有



安装使用的新路灯。

路灯,四周黑漆漆的,出行特别不方便也不太安全,现在社区协调解决了我们的难题,晚上进出都安心多了!”五组居民帅正春告诉记者。

金马街道金泉社区党委书记汪勇表示:“大家的事情要大家商量,有沟通就有理解,有协商就会有共识。以后,我们不

仅要运用好议事协商平台,更要坚持把‘我为群众办实事’党史教育实践行动融入到各项工作、各项服务中去,学党史、办实事,主动化解群众的急难怨盼问题,将群众冷暖放在心上,继续积极主动作为,多为群众办好事、做实事。”

(街道供图)

## 社区导游来了 50人参加了专业培训会

华西社区报讯(记者彭戎)5月15日,由中共成都市新都区委城乡社区发展治理委员会主办,成都市新都社区发展基金会、成都市社区营造创生学社承办的2021天府社区游最美导游专业指导培训活动,在新桂东剧场举行,首批天府社区游最美导游、双示范(村)社区工作人员共计50余人参与。

本次特邀四川省区县十佳节目主持人刘语珊担任活动培训师。活动中,刘语珊从普通话、社交礼仪等方面进行全面讲解。在普通话方面,刘语珊提醒大家在进行语言表达时要注重语速、语调、气息等问题。在社交礼仪方面,刘语珊以“何为礼仪”为切入点,让大家明白社交礼仪的重要性。

本次专业指导培训有效提升了参与学员的公众表达能力。新都区委社治委相关负责人表示:“希望来自基层一线的学员们通过集中培训,提升社区导游的综合素能,运用好学习成果,传播新都特色文旅文化,当好社区导游这个全新领域的先行者。”