

广西柳州立足山歌文化资源优势，不断擦亮“歌圩”品牌

# 山歌唱起来 传统“潮”起来

新华社南宁5月21日电 “鱼峰山上姐成仙，留下山歌万万千。如今广西成歌海，都是三姐亲口传。”5月，广西柳州市鱼峰公园的鱼峰山下，人群熙熙攘攘。在短视频平台拥有百万粉丝的“山三妹”声情并茂地对唱十余个手机镜头直播唱山歌，在她身后，大批年轻的徒弟轮流跟着对唱。

多年来，人们因纪念和传唱传说中壮族“歌仙”刘三姐的山歌而汇聚于广西柳州市鱼峰山下，对歌、交友不亦乐乎，自发形成“鱼峰歌圩”。这是目前国内规模位居前列的传统山歌歌圩，被一些传统山歌手誉为“山歌圣地”。如今，鱼峰山下又迎来一拨拨架起手机、直播对歌的年轻山歌手，他们用富有朝气的嗓音，叩开了更多网友的心扉，让网络成为山歌传唱的“新阵地”。

“山三妹”原名韦莉莉，是一名“95后”山歌主播。出生于苗族村寨的她，在父辈的熏陶下爱上了唱山歌。“我刚唱山歌的时候，身边的歌手都是老人家，年轻人非常少。”韦莉莉说，为了让山歌传播得更广，她对传统山歌进行改良，形成了通俗诙谐的山歌风格，在网上得到众多网民关注。如今，她成立了工作室进行线下教学，已有数百名来自陕西、贵州、重庆等地的学员，其中大部分是“90后”“00后”。

来自广东的“90后”游客李女士，来柳州“蹦”完螺蛳粉后，专程到当地的鱼峰公园，用手机一边直播，一边打卡山歌对唱，

“直播间的粉丝们都很喜欢这种充满韵律的对唱。”25岁的蒋成来自广西马山县，7岁开始接触山歌，2022年从广西艺术学院毕业后，一直在帮助更多的青少年传承广西山歌。鱼峰公园是蒋成时常来对歌的地方，他将日常生活中的所见所闻融入山歌中，张口即来，对唱如流。

柳州市文化广电和旅游局公共服务科工作人员韦慧介绍，柳州的山歌传唱近几年呈现年轻化趋势，线上线下的热度持续攀升。当地在鱼峰山脚下摆开擂台，游客能直接参与山歌对唱，同时把刘三姐文化巧妙融入网红打卡地的设计中，成功吸引人们前来互动体验。

广西知名山歌手陆连芳在抖音上有数十万粉丝，她告诉记者：“我们唱的山歌几乎都是根据身边发生的事来编写歌词，除了家长里短、赞美祝福，科普、防范电信诈骗等内容都可以写入山歌。得益于直播的助力，我们所唱的山歌被赋予了新的活力，得以飞入更多年轻人的心中。”

柳州市文化广电和旅游局公共服务科科长李义成说，山歌是劳动人民传递感情的工具，不管什么时候，山歌都可以用来交流情感、歌唱美好生活。据介绍，近年来柳州立足山歌文化资源优势，在保护中传承，在传承中发展，不断擦亮山歌“歌圩”品牌，吸引越来越多年轻人加入山歌传唱、推广的队伍中，让历史悠久的山歌“潮”起来。

## 空腹运动更减肥？ 暴汗服能燃脂？

运动专家围绕公众关心问题给出解答

新华社北京5月21日电 当下正值全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练（HIIT）减重更有效吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？

邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时甚至会危及生命。

超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1-2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%-30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48小时至72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

## 一箭六星！力箭一号遥七运载火箭发射成功

5月21日12时05分，力箭一号遥七运载火箭在东风商业航天创新试验区发射升空，将搭载的泰景三号04星、泰景四号02A星、星睿十一号卫星、星迹源一号卫星、立方108-001星、西光壹号02星共6颗卫星顺利送入预定轨道，飞行试验任务获得圆满成功。

这次任务是力箭一号运载火箭的第7次飞行。（新华社发）



工商银行柳州支行营业室工作人员为客户鉴定清点残币。

## 专业细心 银行残币兑换解民忧

近日，一名神情焦急的女士来到工商银行柳州支行营业室。该客户携带的锈迹斑斑的盒子中装满了严重霉烂、破损、碎成无数小片的人民币。经了解，这些现金是客户长期存放家中备用的现金，因保存环境潮湿，而出现了霉变、残损，甚至无法识别各部分之间的拼接，清点工作非常困难。面对破损严重的现金，客户心急如焚，抱着试试看的心态来到了工商银行柳州支行营业室求助。

工行柳州支行营业室大堂客户经理在了解情况后，安抚了客户情绪，并引导客户到柜面办理业务。该行柜

面客户经理和主管接过客户装着残币的盒子，一面安抚客户情绪，告知客户残缺污损人民币兑换相关流程，一面有条不紊地对残损币进行分类、整理与甄别。尽管残币数量庞大、破损状况复杂、甄别难度高，但该行工作人员始终保持专注与耐心，坚持不遗漏任何一片残币，认真识别、比对、拼接，全力帮助客户挽回损失。

经过数小时的不懈努力，成功清点出了可兑换金额，最大程度挽回了客户的经济损失。当崭新的人民币交到客户手中时，客户紧绷的神情终于舒缓，激动地连连道谢：“太感谢你们

了！原以为这些钱没希望了，但你们不怕麻烦，花了这么长时间帮我甄别拼接，谢谢你们帮我挽回了损失，工行的太专业可靠了！”

这次残损币的成功兑换，不仅是工商银行柳州分行优质、专业服务的生动体现，更是践行“金融为民”初心的具体实践。未来，工商银行柳州分行将继续践行金融工作的政治性、人民性，坚持“以客户为中心”的服务理念，持续优化丰富金融服务，提升服务水平，持续推进“人民满意银行”建设。

（工商银行柳州支行）