

浞河迎春跑 跑出好彩头

□文/图 本报记者 付东升 姜海涛

2月22日,红红火火过大年“好运山东”2026潍坊迎春跑暨畅跑“我家门前那条河”启动仪式,在高新区浞河景区思乡林举行。活动现场锣鼓喧天、气氛热烈,近千名跑步爱好者身着特色运动装备,以奔跑的方式点燃潍坊新春全民健身热潮。

“这场比赛的路线是我参与规划的。今天从家里跑过来10分钟左右,在家门口就能参与跑步比赛。”家住高新区城市广场的郝雪艳脸上满是自豪与兴奋。多年来,在浞河岸边跑步已是她的日常习惯,赛前,组委会多次征求她对赛道规划的意见,她也亲眼见证这条家门口的赛道从构想变为现实,真切感受到“在家门口参赛”的便利与快乐。

郝雪艳不仅自己坚持跑步,还带动了不少朋友一起锻炼,这次大家也组团报名参加。

当天上午8时30分,发令笛一响,郝雪艳带领大家一起冲出起跑线,沿着浞河绿道奔跑,途经荷花池、秋水路、樱花大道等景点。一路上,大家欢声笑语、结伴而行、互相鼓励;队伍里不少家庭组团参与,亲子携手、老少同跑,洋溢着新春团圆与运动活力交融的温馨氛围,不少人边跑边拍照打卡美景,用镜头记录下新春奔跑的美好瞬间。

“浞河四季景色优美,春季有樱花,夏天有荷花,空气清新,道路平坦,非常适合跑步健身。”郝雪艳说,今年用运动的方式过年,特别有意义。

行走在新春的潍坊,社区、商圈、公园、河边、绿道等成为市民就近健身的“天然健身房”,适合群众健身的场所越来越多,运动设施不断完善,运动的身影随处可见,欢声笑语弥漫在城市的每个角落。从传统过年模式到家门口的健身热潮,从“远距离出游”到“就近享欢乐”,潍坊市民的春节生活方式正悄然转变。



郝雪艳(左)参赛中。

□文/图 本报记者 刘晓梅

2月18日是农历正月初二,昌乐县宝城街道后石埠村刘海云老人家中欢声笑语不绝于耳,“幸福一家人·2026新年趣味运动会”正在举行,全家20多口人乐在其中,投壶、跳绳等既传统又富有趣味性的运动项目,让大家在欢笑与竞技中增进情感。据了解,这是刘海云家连续七年组织家庭运动会了。

投壶作为一项传统游戏,深受孩子们喜欢。刘海云和老伴的五个儿女,以各自家庭为一组,孩子们手持鳄鱼玩具“箭矢”,目光专注,“箭矢”入壶瞬间,欢呼声此起彼伏。

蹦蹦跳跳小游戏就地取材,地面上放着蓝色、玫红色、黄色三盆花,每个家庭的队员站成一队,按“主持人”的号令,统一蹦跳到蓝色、玫红色、黄色花盆的行列中,跳错者淘汰,最后留在场上者胜出。一时间,院内欢声笑语四起,游戏不仅锻炼了孩子们的耐心和细心,更增添了节日乐趣。

跳绳比赛是本次活动的压轴项目。通过抓阄,每队都找到“对手”,随着刘海云老人一声“开始”,每个家庭上场展开较量,随着此起彼伏的加油声和欢呼声,最终老四家的小女儿胜出。

运动会在欢声笑语中圆满结束,既锻炼了身体,也磨炼了意志。赛场上活力四射,赛场下暖意融融,每个家庭都领到了奖品。一份份小奖品,承载着满满的欢喜。

75岁的刘海云老人有四个女儿一个儿子,已是四世同堂。儿女们孝顺,经常回家看望他们,让两位老人在晚年生活中感受幸福和安康。

前些年,刘海云的女儿带着孩子回娘家时,孩子们几乎手机不离手。2020年开始,他和儿子每年都会精心策划趣味运动会,为孩子们提供一个展示自我的平台,到现在已是第七届。多年来,趣味运动会一直坚持“趣味为先、重在参与、凝聚合力”的原则,设置跳绳、投壶、拔河、套圈等项目,既有力量的较量,也有技巧的比拼,让每一个家庭成员都能融入其中,乐在其中。刘海云老人和儿孙们共同营造健康、和谐的家庭环境,以健康家风涵养社会文明新风。

家庭运动会 团圆年味浓



家庭成员参加蹦蹦跳跳小游戏。

指尖传非遗 匠心守新春

□文/图 本报记者 郭超

春节假期,潍坊十笏园文化街区热闹非凡,美食、美景让人目不暇接。十笏园文创中心作为其中一处打卡点,买文创、赏非遗,为游客打开一扇了解潍坊传统文化的窗口。64岁的风筝艺人李松在这里当起“义务宣传员”,用几十年如一日的文化坚守,迎接每一位远道而来的游客。

2月21日上午,李松早早来到十笏园文创中心,一张简易的桌子,几把自制的工具,收拾妥当后,静静等待游客的到来。过了9时,客流量明显增多,不少人被墙上挂的、桌上摆的风筝和花灯吸引。这些作品均为李松亲手扎制,尤其是具有马年元素的作品,藏着最动人的年俗温情,总能吸引人们的眼光。

“潍坊风筝讲究扎、糊、绘、放,而风筝和花灯在扎制技艺上有异曲同工之处。”遇到感兴趣的游客,李松主动上前介绍,耐心解答问题。游客围拢聆听,不少人跃跃欲试,李松手把手教授,把工

艺拆解成通俗步骤,零基础也能快速上手。尤其是看到孩子们完成作品后喜笑颜开,他更是打心眼里感到高兴。

李松是土生土长的潍坊人,自幼受家庭熏陶喜欢扎风筝,这一扎就是近50年。平常时日,李松只要有时间就来这里扎风筝、做花灯。春节假期,游客来自天南海北,于李松而言,是宣传潍坊传统手艺的绝佳机会,他希望大家来潍坊能充分感受传统文化。为此,李松在新年到来之前走完亲戚,从正月初一开始“上岗”,每天坚守一线,从早忙到晚,让非遗从静态展示变成可触摸、可参与、可带走的沉浸式体验。

多年来,李松每到假期便主动到十笏园坚守这份“指尖功夫”,既做技艺的守护者,又做文化的传播者。这个春节,看到游客把非遗年味带回家,还有不少游客愿意了解和学习,他就知道传统手艺在新春氛围中真正焕发了活力。



李松(左)为游客介绍潍坊风筝。