

秀肌肉，华安小伙拿了全国第一

近日，“不得了·基美杯”2024年CBBA全国青年健身健美锦标赛暨世界青年健身健美锦标赛选拔赛在成都收官，华安健美运动员邹择凯参加比赛并分别荣获青年组“传统健美65公斤级”第一名、“传统健美全场总决赛”第一名及“传统健美”最佳肌肉奖。

今年是邹择凯参加全国青年锦标赛的第四年，他再次成功卫冕。2021-2024年，邹择凯成功蝉联4届全国青年锦标赛传统健美项目组别冠军，3届全场冠军，入选中国国家健身健美集训队A队，接下来他将代表中国参加2024世界健身健美锦标赛。

“我是个不服输的人。”回顾一路的训练生涯，邹择凯表示，是热爱和坚持让他不断成长、自我突破。

对于邹择凯选择健身这条路，最初家里是反对的，健身这两个字对于一辈子在大山里干活的父母来说非常陌生。邹择凯的母亲邹丽青更是担心，劝邹择凯转练游泳或者乒乓球，邹择凯果断拒绝：“我喜欢健身，而且我的训练开始时间已经比很多人都迟了。”

2015年，刚上初一的邹择凯第一次接触健身，后跟着本地康美健身房的黄洪龙教练训练。谈及邹择凯，黄洪龙感触颇深：“择凯当时又瘦又小，前期我一直担心他坚持不下去，没想到人小志气大，后面给了我很多惊喜。”2015年至2020年，邹择凯始终坚持跟着黄洪龙健身，就算后来上了大学，寒暑假回家仍会找黄洪龙继续训练从不懈怠。

2021年，刚上大一的邹择凯靠着一腔热血孤身到南京参加健身健美的小型商业赛，毫无参赛经验也没有备赛的邹择凯在赛前因为紧张导致身体脱水过度，好几次半夜肌肉抽筋严重，疼到掉眼泪。上台做造型展示时邹择凯更紧张了，大腿抽筋，全身发抖。虽然小状况不断，但最后他仍以微弱的优势拿到青年组和大学生组的小组第一。

第一次参赛的经历让邹择凯受到鼓舞，他觉得自己能做得更好，站到更大的舞台，“我也想要成为别人的目标和榜样，成为自己想要的样子”。

同年10月，全国青年健身健美锦标赛拉开帷幕，经过短时间备赛便上场的邹择凯获得青年组小组第一、全场第三的好成绩，但他觉得自己只不过比别人



邹择凯(中)上台领奖
受访者供图

幸运而已，并不完全是实力的体现。比赛结束后，邹择凯暗自下决心：“在大学毕业前一定要拿到全场冠军证明自己。”

2023年，邹择凯入选中国健美协会国家集训队青年组，代表中国参加在西班牙举行的世界健身健美锦标赛，获得青年组传统健身第四名。参赛前国家队教练在线上与运动员连线，对他们进行指导训练，这是邹择凯第一次受到专业教练的指导。

始于热爱，忠于坚持。为保证肌肉线条好看，邹择凯长期进行高强度的力量训练并保持低脂低盐饮食，特别是在备赛时，每日饮水量可达六七升，只摄入鸡胸肉、牛肉等高蛋白食物。“保持最佳的状态，拼出最好的自己。”邹择凯对梦想的执着在这样的话语间流露。

“他吃的那些东西普通人都吃不下，完全没食

欲，要给他做点好吃的他总说不能吃。”邹丽青看着邹择凯在家的训练日常，十分心疼。邹择凯拉的杠铃重达400多斤，邹丽青经常担心他会在训练中受伤，但又怕影响到邹择凯备赛，她选择默默努力跟上孩子的成长。

为健美喝彩，为热血燃梦。从山区县的体育生到国赛冠军，邹择凯想感谢的人太多。“感谢我的家人、老师、朋友们一直以来的支持、陪伴与鼓励，还有启蒙教练以及后面指导备赛的教练对我的悉心指导，接下来我会好好准备今年的世锦赛，以最好的状态参赛。”

◎陈蕾

传承红色基因

纪念芎潮剧社成立90周年系列活动启动

本报讯(记者 王琳雅 通讯员 柯馨茹 吴宇轩)近日，纪念芎潮剧社成立90周年专场演出暨芎涛剧社成立40周年系列活动启动仪式在闽南师范大学闽南文化艺术中心多功能厅举行。此次活动旨在传承红色基因，赓续红色血脉，并展示校园原创戏剧文化的育人成果。

活动伊始，芎涛剧社首任指导老师邱煜焜以《芎江潮涌，涛声依旧》为主题发表了深情发言，回顾了剧社的光辉历程。校党委副书记林致远代表学校党委对芎涛剧社成立40周年表示热烈祝贺，并强调了校园戏剧在文化传承和红色教育中的重要作用。随后，林致远和邱煜焜共同按下了启动球，正式启动芎涛剧社成立40周年系列活动。

在热烈的掌声中，话剧《芎潮》演出拉开帷幕。该剧讲述了20世纪30年代以柯联魁烈士为首的芎潮剧社成员们以舞台为阵地，以话剧为武器，宣传抗日救亡运动的英勇故事。恢弘壮阔的历史背景，生动曲折的剧情故事，浓郁深厚的闽南气息，将一幅波澜壮阔的闽南革命史画卷展现在观众面前，赢得了现场观众的阵阵掌声。

据了解，芎潮剧社自1934年成立以来，以话剧为武器投身抗日救亡运动，为闽南地区的革命事业做出了巨大贡献。1984年5月，为纪念芎潮剧社成立50周年，漳州师范学院(闽南师范大学的前身)成立大学生戏剧团体——芎涛剧社。成立以来，芎涛剧社累计演出350余次，上演剧目近300个，荣获多项国家级荣誉。



学生近距离了解人工增雨设备

气象科普进校园 安全教育种心间

本报讯(记者 王炜艺 通讯员 谢雯婷 文/供图)今年6月是第23个全国“安全生产月”，为进一步推进气象安全教育，近日，龙海区气象局联合港尾镇石埕小学开展气象科普进校园教育活动。

活动中，气象人员为全校800多名学生讲解了人工增雨设备发射原理及主要用途，并通过实际操作和互动问答，带领学生近距离感知雨量桶、风向标等气象观测设备，激发学生对气象知识的好奇心和探索力。

在课堂上，气象人员通过集中讲授气象防灾减灾及气象灾害防御知识，播放气象法治安全教育片，唤醒学生对气象科普知识的渴望，引导学生知险避险，增强学生防灾减灾意识和自救互救能力。通过此次活动，让学生们在认识气象的同时提高科学应对气象灾害及传播气象预警信息的方法和能力，进而将气象安全教育辐射至家庭及社会，提升公众的科学素养和防灾减灾能力。

爱惜粮食 共同践行

6月5日上午，芎城区芝山街道下碑社区协同闽南师范大学附属小学开展“光盘行动，你我同行”活动。

活动中，志愿者与老师带领学生到校园亲子菜园示范基地进行除草、育苗，在劳动中认识农作物知识，传递爱惜粮食理念，提高学生珍惜粮食的意识。课堂上，志愿者与老师还通过生动案例让学生进一步认识到勤俭节约的重要性，树立勤俭节约观念。

本报记者 黄子君
通讯员 许玲娜
摄影报道



与『粽』不同花香浓



乡里乡亲一起包花粽

又是一年粽飘香，随着端午节来临，位于长泰区岩溪镇石铭村玫瑰农庄的花香粽已抢鲜上市，成为最近的热销品。

“我们选用玫瑰、木槿花、桂花等食用鲜花为原料，并搭配黑豆、红豆、炒熟的花生碎等，口感软糯香甜，很受欢迎。”玫瑰农庄负责人林阿玲表示，不少老客户很早就预定了花香粽。每年临近端午，是他们最忙的时候，为了赶订单，通宵包粽子、煮粽子是常有的事。“忙不过来的时候，就会请村里的阿姨们来帮忙，也能为她们增加一份收入。”截至目前，他们的花香粽已销往全国十多个省份，累计销售近万个。

◎本报记者 张旭 文/图

图志 投稿邮箱 sh2529681@126.com



添加馅料包花粽

步文街道浦东社区： 普法宣传“粽”动员

为弘扬中华优秀传统文化和传统美德，引导居民增强法治意识，6月7日上午，龙文区步文街道浦东社区携手漳州市中级人民法院、龙文区司法局的工作人员及外，漳州市中级人民法院、龙文区司法局的工作人员也借此契机，将传统节日宣传与普法宣传有效结合，通过寓教于乐的宣传方式，让居民们在享受节日氛围的同时，也学习了法律知识，为营造幸福和谐的社区环境提供了法治基础。

活动当天，除了安排包粽子比赛、义诊等活动以外，漳州市中级人民法院、龙文区司法局的工作人员也借此契机，将传统节日宣传与普法宣传有效结合，通过寓教于乐的宣传方式，让居民们在享受节日氛围的同时，也学习了法律知识，为营造幸福和谐的社区环境提供了法治基础。



点亮微心愿 “粽”享新时尚



欢乐包粽子

本报讯(记者 李润 通讯员 何炯 文/供图)6月5日下午，市城管局、市环卫中心携手碧湖街道办事处、荣昌社区居委会，共同举办一场别开生面的“点亮微心愿 ‘粽’享新时尚”2024年“关爱环卫工人三年行动”暨垃圾分类端午主题活动。

活动现场，垃圾分类讲师团化身“环保使者”，为大家带来精彩的垃圾分类知识宣讲，普及垃圾分类的重要性，并结合端午节的民俗文化，

巧妙地利用粽叶等物品，向市民讲解如何根据材质进行垃圾分类。

端午节最让人期待的习俗，莫过于亲手包制闽南特色肉粽。城管进社区工作组早早地来到社区，与志愿者们一起布置现场，准备包粽子所需的各种食材，并邀请环卫工人共同感受传统文化的魅力，体验包粽子的乐趣。令人意想不到的是，这些平日里辛勤工作的环卫阿姨们，竟然隐藏着不少包粽子的高手，她们填米、裹粽、绑线一气呵成，还对现场学艺的年轻人“施以援手”。在一片欢声笑语中，一个个充盈着思念与祝福的粽子随之诞生。粽子出锅，传来阵阵香，大家围着桌子品粽子，快乐分享着美食。

社区志愿者还为辛勤工作在第一线的环卫工人准备了特别的端午礼物，包括精美的粽子、特制香囊、防暑药品和夏日清凉水杯套装等，其中精美小巧的香囊深受大家喜爱，丝丝药香萦绕着现场每个人，大家脸上洋溢着幸福的笑容。

凌晨骑车游荡 拉车门盗财物 —男子因盗窃罪获刑

本报讯(记者 肖颖婧 通讯员 黄从余 吕小苏)一男子于凌晨时分骑着自行车在村里游荡，随手拉开停在路边的汽车车门，盗窃车内香烟、现金等财物，先后得手4次，被盗窃价值人民币4059元。近日，经漳州市长泰区人民检察院提起公诉，法院依法以盗窃罪判处其有期徒刑七个月，并处罚金二千元。

2023年9月29日凌晨，长泰人李某骑自行车到枋洋镇江都村溪洲社连某甲家门口，从连某甲停放在家门口的汽车内盗走香烟9包。2023年11月20日凌晨，李某又故技重施，先是骑自行车到枋洋镇石横村林某甲家门口，从林某甲停放在家门口的汽车内盗走现金3300元、七匹狼(软灰)香烟18包。随后，其继续

盗窃林某甲隔壁林某乙停放在家门口的汽车，从车内盗走七匹狼(软灰)香烟6包。

紧接着，李某又骑自行车回到枋洋镇江都村连某乙家门口，从连某乙停放在家门口的汽车内盗走七匹狼(软灰)香烟1包。2023年11月21日，李某在其住所地被公安民警抓获归案。经长泰区价格认证中心鉴定，上述香烟价值759元。

检察官提醒：车主离车前，一定要检查车窗是否关好，车门是否锁好。车内不要放置贵重物品，无论是临时停车还是长时间停车，都要把车内的现金、皮包、手机等贵重物品带离，以免犯罪分子见“财”起意。必要时，可在车内安装防盗报警装置。若发现被盗，请立即报警。