

静态展示与动态体验 线下推介与线上直播

# 石景山文旅与您相约服贸会

2020年中国国际服务贸易交易会将于9月5日至9日在北京国家会议中心及周边场地举办,主题为“全球服务,互惠共享”,采取“1+8+N”展会新模式。本届服贸会是新冠肺炎疫情发生以来我国在线下举办的第一场重大国际经贸活动。

为借助服贸会平台充分展示石景山区文化旅游资源,石景山区文化和旅游局精心组织服贸会参会筹备工作。“京西石景山”主题旅游专题展位于国家会议中心6号馆地下一层,通过传统文化与现代科技相结合、动态体验与静态展示相结合、线上直播与线下推介相结合的方式,集中展示石景山区西山永定河文化带建设、服务保障冬奥会冬残奥会等多姿多彩的文旅项目成果,带您走进并了解“一半山水一半城”的秀水石景山。

## 精彩亮相

### 依山傍水 有辨识度的石景山

“京西石景山”展台设计以“一半山水一半城”为灵感,紧扣“擦亮首都城市西大门”理念,三层飘带形式的展台门头,既体现石景山区作为“双奥之城”的运动元素,又彰显永定河水穿城而过的灵动。中国水墨山水画元素配以群山造型的木制展具,带给观展嘉宾“人在山水间”“秀水石景山”的视觉冲击,充分彰显了石景山区



旅游的区域辨识度,“这里有离城最近的山,这里是离山最近的城。”

展厅设置大屏滚动播出石景山文旅形象宣传片,多角度呈现秀水石景山蓄势待发、喷薄欲出的磅礴气势。

展台区将陈列京西皮影、燕京八景彩墨等充满石景山地域特色的旅游商品,现场发放区文化和旅游局精心准备的文化旅游资源手绘地图、冰雪文旅欢乐游手册。

## 互动体验

### 历史沉淀 有厚度的石景山

一场说走就走的旅行太难,敦煌莫高窟名扬天下,却因路途遥远无缘得见。在“京西石景山”展区您能看到与莫高窟相媲美的法海寺明代壁画。嘉宾可通过VR互动体验区和触屏交互系统,身临其境地观赏法海寺大雄宝殿内的精美壁画,详细了解法海寺壁画的画法、颜料、人物造型、服

饰等知识,感受明代宫廷壁画巅峰之作的深厚历史文化内涵。

此外,展会将邀请“京式旗袍传统制作技艺”“和香制作技艺”“京派内画鼻烟壶制作技艺”的非遗传承人进行现场展示,观展嘉宾可参与雪花盘扣、中国结、香包、内画鼻烟壶的互动制作,亲身感受传统文化的匠心工艺和“工匠精神”。

## 线上线上

### 对口帮扶 有温度的石景山

展会期间,石景山区文化和旅游局将推出“石景山区对口帮扶地区旅游资源推介日”活动,全方位整合推介称多县、莫力达瓦达斡尔族自治旗、顺平县和宁城县地区的文化旅游资源,并向参展嘉宾赠送当地特色小礼品。

另外,对口帮扶地区的特色产品以及获得过北京礼物金奖的首钢记忆系列旅游产品还将参加线上直播销售,让更多人了解石景山及对口帮扶地区的特色产品。

心动不如行动,“石景山文旅”与您相约服贸会旅游专题展!

# 七个拉伸动作轻松减压

## 婴儿式

腰部是身体承受压力的主要部位之一。婴儿式能拉长背部,减轻腰部的紧绷僵硬感。这个瑜伽体式还能改善睡眠质量。

**做法:**跪在地面上,双脚并拢,双膝打开,呈一个V字形;向后坐去,臀部坐在脚后跟上;用双手在身前行走,胸部贴向地面;通过膈肌进行深呼吸。

## 坐姿脊柱扭转

这个拉伸动作把深呼吸与扭转动作结合了起来,压力就好像是湿毛巾中的水一样被拧了出来。在繁忙的工作日里,办公族可以在工作椅上轻松地完成这项任务。

**做法:**臀部坐在椅子边缘上,双脚平放在地面上;左手放在椅背上,右手放在左侧大腿上;吸气,拉长脊柱,然后呼气,躯干向左旋转,双眼凝视左侧肩膀;换身体另一侧做同样的动作。

## 快乐婴儿式

这个拉伸动作的好处在于它能打开髋部,这是背部紧绷的一个常见原因。坐的时间太久会造成体态不良。像这样的瑜加拉伸动作也可以用来减轻慢性背痛。

**做法:**仰卧在地面上,双臂放于体侧,把双膝抬向胸部;用双手抓住脚底,将膝盖拉向胸部和腋窝。



美国运动医学会(ACSM)建议人们在日常生活中做以下七个拉伸动作来解压,每个姿势保持15至30秒,别忘了期间做5至10次深呼吸,然后重复做2至4次。

请注意,当你尝试以下任何一种拉伸动作时,如果感到刺痛、麻木或疼痛,就跳过不做,或者在教练的指导下对动作进行适当的调整。

## 仰卧臀部拉伸

这个拉伸动作能帮助久坐的人活动下腰部。此外,它还能放松紧绷的腘绳肌。仰卧臀部拉伸能帮助髋关节向外旋转,让臀肌外侧得到拉伸。

**做法:**仰卧在地面上,双膝弯曲,双脚平放在地面上;右脚交叉放在左膝上,左腿弯曲,形成一个4字形;双手放于左膝后方,将双腿拉向胸部;换身体另一侧做同样的动作。

## 宽距前弯式接扩胸

这个拉伸动作能同时靶向上肢和下肢肌肉群,因此是一个完美的全身性锻炼动作。它能放松紧绷的腘绳肌、胸部和肩部肌肉,对经常需要在办公桌前打字的人群特别有益。

**做法:**双脚分开站立,两脚间距0.9至1.2米;膝盖略微弯曲;一只手握住一条小毛巾的一端,掌心向后,然后把另一只手向后伸出,抓住毛巾的另一端;吸气,把肩部向后向下转动;呼气,以臀部为轴心,身体缓慢向前弯折;双臂向前移动,把指关节拉向天花板。

## 开胸拉伸

这个拉伸动作能纠正不良体态,通过胸部释放张力,以最大限度地增加氧气供给量和血液循环。

**做法:**双手在背后握住,挺胸,肩胛骨上端在身后用力向对侧挤压;保持这个姿势15秒钟,做3次深呼吸。

## 旋转颈部拉伸

通过收紧颈部和头皮处的肌肉来应对压力会引发紧张性头痛。这个简单有效的颈部拉伸动作能靶向颈部后方的肌肉,恢复颈部健康的弯曲度,释放紧绷感。

**做法:**把下巴靠向胸前,然后向腋窝的方向旋转;把双手放在后脑勺处,能让颈部得到更多的拉伸;换个方向做同样的动作。

编译/黄明辉

原文刊载于《北京青年报》