



“奋进新时代 劳动创未来”2024年首都职工八段锦比赛在北京工人体育馆举行，来自全市的24支代表队600余名职工参加比赛

9月22日下午，由北京市总工会、北京市体育局主办，北京职工体育服务中心、北京市社会体育管理中心协办的“奋进新时代 劳动创未来”2024年首都职工八段锦比赛在北京工人体育馆举行，来自全市的24支代表队600余名职工参加比赛。北京市总工会党组成员、副主席赵丽君出席活动并为获奖代表队颁奖。

据悉，本次比赛是市总工会庆祝新中国成立75周年系列职工文体活动之一，旨在推动八段锦普及，打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化，团结引领广大职工为书写首都高质量发展新篇章贡献力量。八段锦是中国一项古老的健身术，它的历史可以追溯到北宋时期。现今，八段锦以其练习无需器械、不受场地局限、简单易学节省时间、健身作用显著等特点，深受广大职工群众的喜爱。本次参赛职工运动员涵盖了全年龄段，其中不乏90后年轻职工，说明八段锦是一项适合普及的运动。

正式比赛前，世界冠军刘晓蕾和全国劳动模范常洪霞为观众们带来了一段精彩的八段锦表演，展现出奋发向上、自信热情的精神风貌。“高手”表演展示之后，职工代表队的比赛正式开始。每一名参赛职工都十分认真，“一招一式”都非常到位，如同一幅流动的画卷，展现了力与美的完美结合，通过流畅的动作、和谐的节奏，将八段锦的精髓演绎得淋漓尽致，让现场观众感受到身心的和谐与平衡。

朝阳区代表队任虹对记者

## 奋进新时代 劳动创未来 2024年首都职工八段锦比赛举行

□本报记者 段西元/文 曹立栋 实习记者 王辰阳/摄



海淀区总工会代表队荣获一等奖



北京经济技术开发区总工会代表队荣获一等奖

说，虽然练习八段锦的时间并不长，可已经感觉到“受益匪浅”了，一套八段锦用时也就6至8分钟，全身上下各个部位都会在这不长的时间里得到充分活动。她表示，会继续练习八段锦，锻炼身体、提高身体素质。北京职工体育服务中心职工体育发展部部长孟昭飞表示，今天的活动进一步推动了首都职工体育活动的开展，弘扬传承了中华民族传统文化，同时提高了首都职工的身体

素质和健康水平。

经过激烈角逐，海淀区总工会代表队、北京经济技术开发区总工会代表队获得一等奖；丰台区总工会代表队、通州区总工会代表队、市政法委文工团代表队获得二等奖；石景山区总工会代表队、市教育工会代表队、房山区总工会代表队、大兴区总工会代表队、市建筑工会代表队、密云区总工会代表队获得三等奖。



每一名参赛职工都十分认真，“一招一式”都非常到位



参赛职工动作刚柔并济，展现了力与美的完美结合



裁判员仔细评分