

“健康月”完美收官，我們却停不下來了！ 大華府第二屆“金秋快樂健康月打卡賽”第四周公報



時光流逝，日月如梭，時間隨着健步被拋在了身後，轉眼之間，為期一個月的大華府第二屆“金秋快樂健康月打卡賽”已經進入了收官的階段。這些天，我們聽到最多的就是“健康月結束了，我們却根本停不下來！”“好像每天都有一個無形的緊箍咒在催促着自己，無論如何也要出去走2邁……可比賽一旦結束了，心裏却反而沒有奮鬥目標了。真希望第三屆趕緊開始！”等等，等等，聽着讓人心裏酸酸的……

一周的時間說長不長，說短不短，本周又有哪些新鮮事兒呢，請聽本新聞官——道來：

新聞一：從10月20日至27日，黃河藝術團的一幫朋友驅車前往大烟山國家公園旅遊，其中包括黃河夢二隊、暴走湘軍隊、挺進瀟湘隊、河北遠親近鄰隊、同鄉會聯合會閑庭信步隊和河北醫科大學隊的部分隊員，大家每天意氣風發地打卡，勤勤懇懇地健步，想方設法地發送成績（當地經常沒信號），所到之處，無不成為一道亮麗的風景綫，整得那些沒有參加活動的朋友有點灰頭土臉，好像做錯什麼事兒

似的。

新聞二：一周前，湖北楚天女隊隊長建議將男子與女子打卡記錄分開進行，理由是：在奧運會、世錦賽和各大馬拉松比賽中，男子與女子成績都是分開計算的，我們的活動應該與國際接軌。經組委會討論，雖然此項工作難度很大（有些隊員的名字很難區分性別），但還是決定部分採納女神們的建議，特別設立“健康月女神排行榜”（總成績前十名，與頒獎無關）。她們是：張優平、趙洪、羅冬青、陳穎、甜貓、向華、楊樹、張國英、張莉、陳慧妃（排名不分先後）。

新聞三：就在健康月活動的收官日（10月25日），大華府終於迎來了久違的大雨，部分地區為暴雨，如何完美收官，不因自己的缺勤而影響整體，黃河三位男神愣是抖擻精神，衝進了風雨，他們雨中的英姿或許將成為永久的記憶。一位隊員更是寫下了如此頗具時代感的豪言壯語：“風再高，雨再大，冰霜雨雪不可怕；頭可斷，血可流，集體榮譽不能丟！”媽呀，嚇死我了！

新聞四：一位從來不寫詩的哥

兒們，健步一個月，愣是憋出了一組詩，被大家尊稱為“許有才”，下面摘錄幾段，供大家欣賞（拍磚也行）：

今天偷懶，不願走遠，兩個碼兒，剛好過關。

美眉領路，緊隨其後，追了3碼，還嫌不夠。

周末老夫不上班，歡喜滿心到田間。陋園三尺還未成，履步已逾千裏遠。

（揣着手機幹農活，來回折騰，活沒有幹好，路走的不少，3.7碼）

新聞五：盡管活動已經圓滿結束，但出于“貓抓皮”每天三遍收租子有功，已被上級破格晉升為“黑貓警長”，並且服役至下屆，以及下，下，下屆……

新聞六：活動結束了，仍有16各隊保持全勤。16支隊伍，就是96名隊員，要想保持其中的所有人都出全勤是一件非常不容易的事情，但他們堅持下來了，用同鄉會聯合會閑庭信步隊隊長的話說，未必多走一步，一定堅持到最後！我們應該為他們鼓掌、加油！這16支隊伍是：河北勇往直前隊、河北大好河山隊、東北風3H2隊、華府007隊、黃河夢一隊、湖南挺進瀟湘隊、健康安徽人隊、同鄉會聯合會乘風破浪隊、同鄉會聯合會閑庭信步隊、同鄉會聯合會快樂開心隊、湖北九頭鳥隊、湖北楚天女隊、哈維行走江湖隊、同鄉會聯合會秋葉采風隊、河南披荆斬棘隊、同鄉會聯合會五湖四海隊（排名不分先後）。

新聞七：截止比賽第四周（10月17日—25日），總成績（總里程X出勤率）排名發生微妙變化，排在前三位的分別是：同鄉會聯合會乘風破浪隊（1800邁，全卡）、東北風3H1隊（1732.97邁，全卡-1）、湖北九頭鳥隊（1669.92邁，全卡）。另外，東北風3H2隊（1590.27邁，全卡）、湖南暴走湘軍隊（1295.19邁，

全卡-3）、河北勇往直前隊（1236.97邁，全卡）分列第四至六名（最終獲獎團體名單將以裁判組公布的成績為準）。

新聞八：在個人總成績排名中，共有18位隊員超過300邁，令人驚詫不已。為了確保大家的健康，比賽規則規定，300邁為本次活動的上限，即超過此上限也祇計算300邁。因此，上述18位隊員的總成績都遠遠超過了300邁，所以，稱他們為“健康月超人”並不為過。他們是：張永志、張優平、趙洪、羅冬青、鄭光、趙彥平、Forest Sun、陳穎、甜貓、向華、喬楠、肖申、楊樹、周剛、蔡春生、曹其軍、李家新、王向陽。

“老夫聊發少年狂”，10+邁的拉鍊，突然覺得回到了高中的年代，助跑、飛奔、跨越小溪，那個心情啊，比朝陽都燦爛。

新聞九：據了解，來自河北遠親近鄰隊和同鄉會聯合會五湖四海隊的兩對夫婦年齡均達到或超過75歲，是本次活動年齡最大的隊員，成為後輩學習的楷模！

新聞十：本次活動吸引了超過20對夫妻檔參賽，二人互相鼓勵，攜手參賽，不僅鍛煉了身體，而且大大增進了感情，減少了吵架的次數，各方面也更加和諧，可謂是一舉多得。

新聞十一：經組委會商議，大華府第二屆“金秋快樂健康月打卡賽”將於11月13日上午舉辦閉幕式，屆時，除了為各個優勝者頒發獎品、證書和紀念品外，還將舉辦第三屆“金秋快樂健康月”象徵性集體拉鍊活動，熱烈歡迎大華府所有喜歡運動，有志健康的各界人士踴躍參加！

新聞十二：10月27日，正值北京2022冬奧會倒計時100天，“健康月”組委會及華盛頓地區同鄉會聯合會將在閉幕式上發起“飛渡重

洋十萬裏，勵力冬奧向未來”的集體簽名活動，請大家屆時前來助威，並在巨型條幅上簽名留影，為本次“健康月”走出10萬公裏（相當於從華盛頓至北京的五個來回）的好成績劃一個圓滿的句號。

新聞十三：本次健康月活動得到了華府許多商家的鼎力支持與贊助，他們有錢出錢，有力出力，希望為華府同胞的健康助力。大賽組委會特別向下列商家表示由衷地謝意，他們是：

- 1、張麗清（梅張會計師樓，電話：202-234-2228）
- 2、潘瑛（房地產專家，手機：240-938-0692）
- 3、青青（醫學營養諮詢師，手機：703-981-0631）
- 4、全毅（牙醫博士，電話：301-216-1780）
- 5、劉偉敏（長江房地產總經理，手機：301-518-8270）
- 6、王蕾（牙醫博士，電話：301-984-2200）
- 7、何麗萍（理財壽險專家，手機：410-241-9128）
- 8、徐腕佑（全美專業保險 703-573-3988）

最後，讓我們用同鄉會聯合會會員服務部部長張永志的話作為結尾：時間好快，為期一個月的比賽馬上就要結束了，希望大家通過這一活動都有所收穫。希望大家養成每天健身鍛煉的好習慣，希望大家的睡眠質量提高了，希望本來腰酸背痛的人不痛了，希望本來健康指標欠佳的變正常了，希望大家挑戰了自己，發現自己也可以連續走很長時間，很遠很遠，希望大家通過這一活動遇見了老朋友，也結識了新朋友，最重要的是，希望大家變得更健康，更開心！

（撰稿：孫殿濤，攝影：大家）



華府社區的一大盛事 “美國華盛頓黃河愛樂樂團”即將問世

兩年前，一位來自加州的華人朋友曾經聊起一件事，他說，2017年6月10日，他曾在洛杉磯有幸欣賞了美國華人青少年交響樂團的首場演出，令人難以想像的是，一個成立僅僅三個月的青少年交響樂團的第一次演出，不僅贏得了全場經久不息的熱烈掌聲，而且，看着現場滿坑滿谷的人潮和大家激動的心情，他的眼睛濕潤了，並且不禁自問，在自己的“家鄉”大華府，何時才能擁有同樣的幸運，看到華人交響樂團的身影、聽到他們演奏出最優美、最動人、最華夏的旋律？今天，我們可以自豪地告訴這位朋友，他的美好願望即將實現，由大華府資深音樂指揮家馬國富教授首倡，主要以華人為主的大型交響樂團——華盛頓黃河愛樂樂團正在緊鑼密鼓地籌備當中。同時，一場由該團精心策劃的——“華盛頓黃河愛樂交響器樂大賽”也將於近日正式推出。

這是一項複雜而意義重大的文化工

程，在樂團籌備過程中，得到了華府主要華人社團華盛頓地區同鄉會聯合會、華盛頓黃河藝術團，以及大華府眾多著名音樂家、演奏家的鼎力支持和幫助。華盛頓地區同鄉會聯合會會長周剛、華盛頓地區同鄉會聯合會理事會秘書長許綱、黃河藝術團團長張平、副團長孫殿濤、華府著名貸款專家張樂、華府著名小提琴演奏家王也、華府著名大提琴演奏家汪寧、華府著名長笛演奏家陳友平等都親自參與了樂團的籌備工作。

樂團取名“華盛頓黃河愛樂樂團”含義有三。一是表明樂團地處美國的心臟——華盛頓地區；二是源于唐代詩人李白的千古名作《將進酒》中：“黃河之水天上来，奔流到海不復回。”一句，以表達樂團的精神來源，並以歌頌黃河，弘揚華夏文化為己任；三是表明“華盛頓黃河愛樂樂團”是隸屬於黃河藝術團的音樂團體。

預計成立時間：2021年12月底。

樂團規模：樂團施行“雙管制”編制，

理想規模50-60人。

樂團核心成員：

馬國富——華府資深指揮家
王也——華府著名小提琴演奏家
許綱——華府著名小提琴演奏家
譚路易——華府著名小提琴演奏家

家

王雪——華府著名小提琴演奏家
游藝華——華府著名小提琴演奏家

家

汪寧——華府著名大提琴演奏家
蘇玥——華府著名大提琴演奏家
陳友平——華府著名長笛演奏家
作為大華府華人社區的一件盛事，華盛頓黃河愛樂樂團熱切歡迎大華府有志交響樂的各位朋友（不限族裔、不限性別、不限年齡）踴躍報名，加盟樂團，與我們共襄盛舉。

華盛頓黃河愛樂樂團聯系人：張平：702-768-2447、孫殿濤：202-320-0750、馮晉歐：571-335-8255

黃河愛樂樂團
華盛頓 成立在即
資深指揮家馬國富先生
誠邀華府愛樂人士
共襄盛舉

了解詳情請聯絡：張平 (702-768-2447)、孫殿濤 (202-320-0750)
馮晉歐 (571-335-8255)