

# 大华府“快乐健康月打卡赛”报名关门在即，错过要再等一年

主办：华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会

一个人也许走得更快，但一群人一起往往可以走得更远。由华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会共同发起的“快乐健康月打卡赛”，已走过三个年头，这个在新冠疫情中走出来的华府大众运动项目，一经问世，就得到了不同人群的普遍认可。它是健将们的竞技场，是平常人的动力泵；是健康者的蓄力场，是赢弱者的康复地。虽然打卡赛的时间只有一个月，但带来的健康理念推广，比赛中的团队合作体现，畅游山水时的精神治愈，影响的可能是一辈子。

第四届报名工作截止日期是4月16日，你报名了吗？赶紧呼朋唤友，不要错过机会！

据不完全统计，目前已经有33支队伍参赛，已经打破往届最多参赛队伍为32支的纪录，加上尚在酝酿，赶报名关门末班车的队伍，我们将迎来更广泛的参与，更多的精彩！

看看下面的参赛队伍及它们的领军人，有你熟悉的名字吗？心动不如行动，组队参与吧！

- 1 3H1 Forest Su
- 2 3H2 Meihong Yi
- 3 3H3 徐江
- 4 AT逍遥队 鲁秀云
- 5 策马奔腾队 谭颖
- 6 上春山 张莹
- 7 中原龙行一队卢全生
- 8 中原龙行三队刘清华
- 9 中原龙行二队白仁奎
- 10 九头鸟队 蔡春生
- 11 二黑领军团 Oliver

Wang

- 12 五湖四海 映红
- 13 远亲近邻 孙殿涛
- 14 最美四月天 Angela
- 15 华北-健康快乐一起走

Angel Zhou

- 16 大好河山一马当先

宋广明

- 17 常青树健走队

Michael Chen

- 18 快乐六健客队商书梅
- 19 快乐开心队 xu lin
- 20 披荆斩棘 Angela
- 21 棉花糖 Vera
- 22 甘肃丝路探险队 李丹
- 23 皖如风 袁小方
- 24 竹杖芒鞋踏春行赵翠微
- 25 蓝鲸走起！(暂定) 马怡

阳

- 26 西北信天游 雷晓春
- 27 四合院队 尹娟娟
- 28 健步如飞队 张明慧
- 29 潇湘一队 李二成
- 30 潇湘二队 彭根永
- 31 潇湘三队 尹萍波
- 32 潇湘四队 罗娜
- 33 潇湘五队 曾飞鹏

请老队员们注意了，考虑到自行车纳入里程计算的复杂性，大赛组委会根据参赛者的意见，重新对比赛规则进行了调整。本届打卡赛只接受跑步或走路的成绩。

令人兴奋的是，组委会收到了白金赞助商 Anchor Homes 公司的第一笔赞助后，又收到了来自 Allstate 保险徐腕佑先生的第二笔赞助！让我们对该公司慷慨解囊，鼎力支持华人社区活动的善举表示由衷地感谢！同时，我们也欢迎

更多商家关注社区，给予大赛更多的支持！

Anchor Homes(安客新居):安客新居,从零建起;量地定制,保您满意!

联系电话:703-997-1618  
公司地址:6862 Elm St,Ste 110,McLean,VA,22101

徐腕佑(WANYU HSU): Allstate 保险,  
联系电话:703-573-3990

Email:wanyuhsu@allstate.com  
相关信息如下:

比赛时间:  
2024年4月20日至5月19日(共计30天)

组队:  
每队共计6人(设队长一名),自由组队,队名自行决定。

报名:  
请点击: <https://forms.gle/gE8PmMWFj9iDBwgc7>  
或扫码报名。

报名截止时间:  
2024年4月16日(星期二)

比赛内容及要求:

1.每人每天或走或跑2英里起步,可以一天分几次完成(平时走路不予计算)。出于健康的考虑,每个人最高里程上限为300英里(超出部分不予计算);

2.参赛者一定要下载跑步或走路App记录路线和里程。建议大家统一使用Strava。如果用其他App,需征得组委会同意(App要提前下载试用);

3.每人每天打卡结果请截图报告给各队队长或指定人员,成绩

请在当日午夜12点之前填入表格。第二天上午10点成绩锁定后不能更改,截屏成绩请保留到比赛结束;

4、打卡赛开始后,由各队队长审核成绩并统一填入相应的表格;

5、本次活动为非官方活动,以鼓励同胞健康运动为原则。本次活动自愿参加,期间出现任何健康状况或事故等,组织者不予负责。为此,每个参赛队员报名时都要签署免责声明。

成绩评估:

最后评判标准为每队累计最高有效里程数(个人有效里程数=个人总里程x出勤率)。比赛结束后,组织者将根据各队累计总成绩,对比赛团体名列前茅者(将视参赛队伍的数量而定),以及最高里程、全勤、夫妻档等予以奖励。

欢迎赞助:  
热诚欢迎华府商家赞助本次活动,组织者将通过适当方式予以宣传和褒奖,独家赞助\$1000可冠名本次活动。相关赞助事宜请联系宋广明(703-587-4668)、商书梅(443-955-9121)和张永志(240-476-5378)。

了解报名事宜请联系:张永志(240-476-5378)、韩军(202-288-8228)。

了解比赛规则请联系赵亮(609-903-3802)、廖伟(301-762-6089)。

“快乐健康月打卡赛”Q&A

1、每个同乡会可组几队:不限

2、队长如何考勤:队长会有会长群。队长群里会公布填成绩单



的链接。队长负责在每天的第二天中午12点之前填好每个队员的成绩。12点成绩锁定,不能再修改。裁判会抽查成绩,被抽查到的队要提供每天的走路/跑步记录。

3、评奖种类:目前,包括选全勤奖、优胜奖;还有夫妻奖等趣味性的奖励。

4、全勤奖要求:全队中只要有一人缺勤一天,全队将无缘全勤奖。

5、形式:走路、跑步。雨天可在家走步或用跑步机,仍需上传走步记录。

6、不允许队员接力,即:两个或多个队员分担同一赛程的一部分。

成绩不重要,习惯最重要;奖品不重要,健康最重要。大华府第四届“快乐健康月打卡赛”开赛在即,让我们抖擞精神,拥抱春天,和家人、亲朋一块走起!

(快乐健康月打卡赛组委会供稿,廖伟撰稿)

# 世界顶级钢琴家朗朗荣登好莱坞名人堂在星光大道摘星



(美国加州洛杉矶,4月10日)——世界著名的古典钢琴家朗朗于美西时间2024年4月10日星期三上午在好莱坞星光大道(Hollywood Walk of Fame)出席授星仪式,作为有重大贡献的世界顶级钢琴家获此个人星印,荣登好莱坞名人堂,是有史以来中国第一位获此殊荣的音乐家,也是首位亚洲钢琴家。20世纪仅有伟大古典钢琴家霍洛维茨、鲁宾斯坦、塞金、帕德雷夫斯基拥有好莱坞星光大道上的一颗星星,而进入21世纪,朗朗还是第一位。授星仪式由好莱坞商会总裁兼首席执行官史蒂夫·尼森(Steve Nissen)主持,环球音乐集团全球古典与爵士乐部门总裁兼首席执行官迪肯·斯坦纳(Dickon Stainer)和环球音乐集团执行副总裁米歇尔·安东尼(Michele Anthony)先后发言祝贺。

朗朗在获奖感言中表示,音乐具有凝聚力,让不同文化背景的人们彼此沟通、激发情感共鸣。他将分享音乐视为使命,希望能够继续激励尽可能多的人学习一门乐器,无论是钢琴还是其他乐器。他说道:“感谢一路走来每一位朋友对我的支持,感谢我的粉丝,感谢我的祖国——中国。钢琴是我生命中最珍贵的礼物,我将永远心存感

激。”授星仪式尾声,朗朗还特别演奏了中国民歌改编的《茉莉花》和西班牙作曲家法雅编的《火祭舞》。

迪肯·斯坦纳称赞道:“朗朗的成功是现象级的,难以简单定义,他拥有令人叹为观止的技术,以及对广泛音乐风格的精湛掌握。他不会为了遵循传统而安于常规,勇于突破创新、直面风险……今天他站到了这里,他是全球流媒体播放量最高的古典音乐家。”米歇尔·安东尼还强调了他在演奏之外对社会的突出贡献:“朗朗的众多成就使他成为这个光辉的星光大道上一个重要而完美的补充,他是一位教育者和慈善家。”

好莱坞星光大道是由好莱坞商会代表洛杉矶市管理的传奇文化地标,颁布荣誉给电影、电视、唱片、广播以及现场演出等领域的杰出名人。自1960年以来,好莱坞星光大道吸引了来自全球各地的数百万人参观。

在朗朗之前仅有李小龙、成龙、黄柳霜等7位华裔影星在好莱坞星光大道上获得过授星荣誉。好莱坞星光大道制作人安娜·马丁内斯(Ana Martinez)表示,朗朗对古典音乐界做出了杰出贡献,好莱坞商会很高兴能通过授予他星光大道上的一颗星星来庆祝他的非凡才华。

朗朗是享誉世界的钢琴家,他的唱片销量在全球雄踞众多古典音乐榜首,并同时在主流乐界获得巨大的成功,曾被《时代》杂志选为年度百位全球最具影响力人物之一。一直以来,朗朗与世界一流管弦乐团和指挥家合作,为古典乐迷带来优秀的表演,他的音乐会在全球众多城市售罄。由于朗朗对社会、文化及古典音乐方面的宝贵贡献,七大世界顶尖院校为他颁发了荣誉博士学位。他曾在2008年北京奥运会、2010年广州亚运会、2014年仁川亚运会开幕式和里约热内卢世界杯决赛庆典上演奏,分别在上海和迪拜世博会开幕式担任演出嘉宾,七次登上央视春晚的舞台,并四次在格莱美颁奖礼中

金属乐队Metallica、法瑞尔·威廉姆斯和赫比·汉考克等艺术家合作,通过电视等大众媒体将美好的音乐带给更广泛的观众。朗朗曾为多位国家元首演奏,包括美国白宫国宴为美国总统奥巴马演奏,受邀出席梵蒂冈体育大会为教宗方济各弹奏,并于英国伊丽莎白二世女王禧禧纪念音乐会上演出。2020年4月,他参加了集合全球群星的线上慈善音乐会《同一个世界:四海聚一家》(One World: Together at Home),音乐会通过电视和网络,在全球播出。

在已经取得极高艺术成就的同时,常年奔走于世界各地演出的朗朗不忘致力于公益慈善事业。2008年起成立的朗朗国际音乐基金会及其“灵感的琴键”项目(Keys of Inspiration®),至今已为亚洲、北美、欧洲近200所学校开设音乐教室和课程,帮助20万名学生获得接受音乐教育的机会。朗朗担任“联合国儿童基金会慈善大使”长达10年之久,2013年又被联合国秘书长任命为“联合国和平使者”,他因致力于动员各界支持改善世界各地儿童的生活而广受认可。朗朗既乐于在2008年北京奥运会开幕式上为亿万观众演奏,也欣然前往贫困地区打工子弟学校为几十个孩子弹琴,借助音乐、文化和艺术的力量,他激发了超过4000万名儿童学习钢琴。

朗朗的唱片销售已达数百万张,不仅广受欢迎也得到了业界肯定。在过去二十年中,他11次获得德国古典音乐大奖(原古典回声大奖),该奖是颁发给古典音乐家的国际最高奖项之一。由德意志留声机发行的朗朗多张专辑畅销全球,包括2019年的《钢琴书》、2020年的《哥德堡变奏曲》和2022年的《朗朗的迪士尼》等。其中,《钢琴书》创下21世纪古典钢琴专辑销量纪录,迄今已售出85万张,在线播放量达10亿。今年3月刚刚发布的新专辑《朗朗·圣·桑》中,他携手莱比锡布商大厦管弦乐团、指挥家安德里斯·尼尔森斯及妻子吉娜·

爱丽丝,为听众带来法国古典音乐盛宴。专辑还包括《动物狂欢节》这首让几代年轻听众陶醉、引导数百万人入门古典音乐的经典作品,延续着朗朗希望吸引儿童听众欣赏古典音乐的使命感。

2023年,朗朗作为评委之一加入英国第四频道节目《钢琴》(The Piano),赢得了新一批大众对钢琴的关注。作为全球最具影响力的古典音乐家之一,朗朗在全球社交媒体上拥有超过2,000万的关注者。通过自身的影响力推广古典音乐,源于朗朗坚信“音乐让生活更美好——它能治愈、团结、启迪人们变得更好。”

## 关于朗朗

朗朗于1982年6月14日出生在中国辽宁省沈阳市一个对艺术充满极度渴望的家庭。朗朗三岁开始学钢琴,五岁就在沈阳市少儿钢琴比赛中拿了第一名,并进行了人生第一次公开演出。九岁时,朗朗以入学资格考试第一名的成绩考入位于北京的中央音乐学院。两年后,夺得第五届北京星海杯钢琴比赛第一名。12岁的朗朗在德国获得重要国际比赛埃特林根国际青少年钢琴比赛冠军,次年赴日本参加第二届柴可夫斯基国际青年音乐家比赛,获得第一名。15岁时,朗朗考入美国柯蒂斯音乐学院,成为时任院长、世界著名钢琴教育家格拉夫曼的中国弟子。

朗朗真正为世人所知是在1999年,他作为临时替补出现在芝加哥交响乐团“世纪盛典”音乐会上,凭借柴可夫斯基的第一钢琴协奏曲,征服了在场所有人的心。这场成功的临时性救场在国际乐坛上掀起了一股朗朗旋风。2001年,朗朗先后在卡内基音乐厅、BBC逍遥音乐节和威格莫尔音乐厅首次亮相,并开启了与丹尼尔·巴伦博伊姆、古斯塔沃·杜达梅尔和西蒙·拉特爵士等世界级指挥家的长期合作。2002年,以已故著名指挥家伯恩斯坦命名的“伯恩斯坦艺术成就大奖”在德国汉堡首次颁发,

这项大奖旨在奖励全世界“对艺术最有贡献的艺术家”,朗朗是该奖项的首届获奖者。2010年,朗朗在作曲家门德尔松的故乡莱比锡获得了“门德尔松大奖”的音乐奖。2013年斩获“全英古典音乐奖”的年度最佳国际艺术家奖,成为了器乐类艺术家获此殊荣的第一人。2019年,获得“法国胜利大奖”,成为首位中国获奖者。朗朗不拘泥于古典音乐的范畴,突破传统界限,常常与钢琴家赫比·汉考克、歌手兼制作人法瑞尔·威廉姆斯、金属乐队Metallica、歌唱家安德烈·波切利、流行巨星席琳·迪翁、Lady Gaga、约翰·传奇等音乐人跨界合作。由于朗朗对社会、文化及古典音乐方面的宝贵贡献,七大世界顶尖院校授予其荣誉博士学位,包括利兹大学音乐荣誉博士、香港大学社会科学类名誉博士、英国皇家音乐学院音乐荣誉博士学位、美国曼哈顿音乐学院荣誉博士学位、英国伯明翰城市大学艺术博士学位、美国纽约大学荣誉艺术博士学位和中央音乐学院荣誉博士。

## 关于好莱坞星光大道

好莱坞星光大道旨在庆祝艺术、娱乐和与好莱坞有关的一切。授星仪式在全球范围内播出,将粉丝与他们最喜爱的艺术家联系在一起。星光大道由好莱坞商会代表洛杉矶市管理,获得荣誉的人由同行委员会选定。星印、仪式和景点的维护由赞助商资助。星光大道对所有人免费开放。要了解更多信息并找到您最喜爱的明星,请访问walkoffame.com。

## 关于好莱坞商会

自1921年以来,好莱坞商会致力于促进和增强好莱坞的商业、文化和公民福祉。商会是 Hollywood Chamber of Commerce 最大的商业组织,并作为一个多元化的场所,促进和实施推动商业和改善好莱坞社区的重大理念。好莱坞商会同时监督好莱坞星光大道和好莱坞标志的运营。官网:hollywoodchamber.net