

# “大云177”带领大家“动起来”

## 让更多人在运动中收获健康和快乐

### 烟台的那些“网红”

YMG全媒体记者 王鸿云 摄影报道

平凡人演绎不平凡的生活。自2022年9月起，福山区的姜云通过自己的短视频账号“大云177”带领周边居民公益健身。300多个健身短视频记录了姜云带领大家健身的历程，同时传递积极向上、乐观进取、健康快乐的正能量。



### 我在公益健身训练营等你

“不知道福山公益健身训练营的请举手。”“大云177”抖音账号置顶的第一个作品是一段超燃的运动视频。即便在寒冷冬季的清晨，健身运动爱好者们也都“火力全开”，练得不亦乐乎。

“据说看完这段超燃健身励志短视频的，九成以上都乖乖去运动了。”采访时，姜云笑着说，训练营目前有200多人，经常做有氧、无氧以及力量训练。平时和她一起带队训练的还有王涛，

很多健身动作都是由王涛设计的。

粉丝们纷纷在“大云177”抖音号留言：“其他区羡慕得不要不要的。”“怎么报名，在哪里？”“直接去就行吗？”

空闲的时候，姜云会一一

回复。姜云发起的是公益健身，只要市民有运动健身的想法都可以报名参加。

“我在公益健身训练营等你，一起运动，一起减脂，一起嗨。”姜云通过短视频向健身爱好者发出了邀请。

### 运动带来的快乐不仅是瘦身

记者问姜云为何举办公益健身训练营时，她说，自己受益于运动，希望通过公益健身训练营，让更多市民感受到运动的快乐。

“标准的北方大嫚，身高177厘米，曾经体重180斤，不

是在减肥就是在减肥的路上。”这是“大云177”抖音账号的备注。

姜云说，以前因为太胖，身体健康出现了问题。她尝试过各种减肥方法，最终靠坚持不断运动健身瘦了下来。

其实，运动给她带来的快乐远远不止于瘦身。

“我的身体更健康了，精神也越来越好。我不再像以前那样闷闷不乐地躲在家里，不愿与人有过多接触。现在的我是一名积极向上、乐观开

朗的运动爱好者。”姜云说，关注健康、锻炼身体是每个人的责任和义务。

她通过健身改变了自己，希望能通过健身帮助更多人，也希望发布的短视频激励更多人过上充实、健康的生活。

### 用运动自律点燃冬日里的热情

运动健身给姜云带来了诸多欣喜，随着每一天的坚持，让她感受更深的是坚持运动养成的自律。

姜云在一期短视频中这样写道：“自律给你自由，汗水筑起你的自信。挥洒汗水的过程是身体和意志的双重磨

练。坚持自律健身，你会发现美好终会如期而至。”

参加健身运动不能耽误上班，公益健身训练营的健身时间为每周一至周五5:20-6:30。对于不少“夜猫子”来说，早起是个大问题，特别是在冬日的早晨。“早起确实很

困难，但是能克服。我每天早晨4点半起床。”姜云说。

她说，坚持运动养成的自律能影响到生活的方方面面。比如说，以前爱睡懒觉的老公也训练上瘾了，到点儿立马起床。为了能够早起，晚上必须早睡，早睡早起

最健康。

姜云想告诉那些还未动起来的运动爱好者们：“对晨练来说，只有出被窝的那一刻是痛苦的，其余时间都是快乐的。跟随公益健身训练营一起动起来，点燃冬日里的热情吧！”



## 如何跨省转移养老保险关系？

咨询：我在上海缴过10年社保，请问，能否转到烟台？

答复：参保人员跨省转移接续基本养老保险关系时，对在《人力资源和社会保障部关于城镇企业职工基本养老保险关系转移接续若干问题的通知》(人社部规〔2016〕5号)实施之后发生的超过3年(含3年)的一次性缴纳养老保险费，由转出地向转入地提供相关法律文书。相关法律文书是由人民法院、审计部门、实施劳动监察的行政部门或劳动人事争议仲

裁委员会等在履行各自法定职责过程中形成且产生于一次性缴纳养老保险费之前，不得通过事后补办的方式开具。转出地和转入地应当根据各自职责审核相关材料的规范性和完整性，核对参保人员缴费及转移信息。

咨询：工伤十级可享受什么标准的补助金？

答复：工伤职工被鉴定为十级伤残的，劳动合同期满终止，或者职工本人提出解除劳动合同，以其解除或终止劳动

合同时统筹地区上年度职工月平均工资为基数，支付本人一次性工伤医疗补助金和一次性伤残就业补助金。一次性工伤医疗补助金标准为4个月；一次性伤残就业补助金标准为8个月。职工被确诊为职业病的，一次性工伤医疗补助金在上述标准基础上加发50%。工伤职工与用人单位解除或者终止劳动合同时，距法定退休年龄5年以上的，一次性工伤医疗补助金和一次性伤残就业补助金全额支付；距法定退休年龄不足5

年的，每减少1年一次性伤残就业补助金递减20%。距法定退休年龄不足1年的按一次性伤残就业补助金全额的10%支付；达到法定退休年龄或者按规定办理了退休手续的，不支付一次性工伤医疗补助金和一次性伤残就业补助金。

张孙小娱 曲倩倩



### 西牟社区：民俗汇演闹新春

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 张琦 摄影报道)近日，芝罘区只楚街道西牟社区举办“龙腾盛世过大年 民俗秧歌贺新‘椿’”传统民俗汇演活动，营造热闹喜庆、欢乐祥和的节日氛围。

活动现场锣鼓喧天、年味十足，扇子舞《吉祥中国年》、广场舞《声声祝福您》、手绢舞《过年啦》以及秧歌《喜气洋洋》等10余个节目轮番上演。精彩的表演引得群众阵阵喝彩，歌声、欢笑声响成一片，现场热闹非凡。居民纷纷拿出手机记录下这美好的瞬间分享给亲朋好友，一同感受浓浓的年味。



### 福泰社区：老年人舞出精彩

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 孙琳琳 摄影报道)近日，芝罘区幸福街道福泰社区举办“永远的风华正茂 遇见更好的自己”老年大学逐梦舞蹈队教学成果汇报演出。

演出在舞蹈《健身腰鼓》中拉开序幕，葫芦丝《映山红》、藏族舞《玛尼情歌》、舞蹈《我们的生活充满阳光》、舞蹈《张灯结彩》、合唱《我和我的祖国》等16个节目轮番上演。悠扬的旋律、动人的舞姿，唱出了幸福的晚年生活，舞出了美丽的夕阳风采。

今后，福泰社区将继续开拓工作思路丰富文化养老内容，打通老年人文化养老“最后一公里”，让更多老年人就近学习新知识、掌握新技能、拓展新爱好。



### 凤珠社区：垃圾分类入人心

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 刘楠 摄影报道)近日，芝罘区凤珠社区联合中瑞城万科物业开展“垃圾分类我能行·绿色生活我先行”垃圾分类宣传活动。

在活动现场，志愿者们向居民普及垃圾分类知识，详细讲解垃圾分类的重要性、投放注意事项等，解答居民的问题，鼓励居民从身边小事做起，积极参与到垃圾分类中。“我听了工作人员讲解才知道，做好垃圾分类还能变废为宝，以后我们也要养成垃圾分类的习惯。”居民刘女士说。

