



《奔跑吧，邵阳》音乐MV：一曲山水与时代共振的城市精神颂歌 “五一”隆重发布



”

词作者：金锋

中国音乐家协会会员、湖南省作协会员。1994年获湖南省“潇湘巨变”散文大赛一等奖。撰写的散文《诗画崑山 丹霞之魂》发表在《人民日报》大地副刊，散文《瑶山青青韵依依》发表在《人民日报》海外版副刊。作词的歌曲《崑山脐橙香》《百里脐橙连崑山》《浪漫崑山》《信仰》《最美答卷》先后在中央广播电视总台 CCTV1, CCTV3, CCTV7, CCTV15 等播放。

曲作者：闫鹏涛

毕业于西安外国语大学影视传媒专业，在中国影视行业中身兼策划、监制、制片人多职。

演唱：陈一玲

中国全能音乐人、歌手、演员、导演。2013年湖南卫视“中国最强音”女生组冠军，2014年制作并发行个人同名专辑《陈一玲》，同年主演微电影《时光底片》；2015年制作并发行个人专辑《无物》。

“邵”光正好，“绥”风奔跑。4月30日，“奔跑吧·邵阳”（绥宁站）“民族团结跑”火热在长铺子苗族侗族乡余家村开跑，来自各地的900余名跑者奔跑在“神奇绿洲·醉美绥宁”的山水画卷中。各民族姑娘代表组成的“石榴红跑团”成为赛道上一道亮丽的风景线，传递着“同心促发展”的理念。当劳动者的荣光时刻与一座古城的奔跑宣言交汇，《奔跑吧，邵阳》音乐MV正式发布。《奔跑吧，邵阳》音乐MV携山水之魂、城市之魂，登陆Apple Music、Amazon Music、Spotify、YouTube Music、Deezer、TikTok、QQ音乐、酷狗、酷我、腾讯音乐、网易云、汽水、快手等全球数十个音乐平台，与此同时，KTV全国同步上线，湖南卫视国际频道，港湘深一度，邵阳综合频道，文旅频道同步播放，以破圈之势叩击时代脉搏。

这首由中国音乐家协会会员、著名作词家金锋作词，闫鹏涛、斯日格勒作曲，雷潇编曲，并由湖南卫视《中国最强音》冠军陈一玲倾情演绎的作品，既是献给邵阳的抒情长诗，更是解码城市精神的动态密码。它用民谣的质朴肌理包裹现代编曲的锋芒，让崑山的晨雾与黄金赛道的风驰共振，令宝庆塔的钟声与街头巷尾的烟火合鸣——在传统与现代的碰撞中，一座城市的奔跑姿态被谱写成跨越时空的交响。

山水为脉：城影入韵绘千年诗卷

《奔跑吧，邵阳》以音符为经纬，织就一幅流动的山水长卷。MV开篇以电影级即以电影级的视觉语言，将歌词中“崑山丹霞披晨光，都梁古城迎朝阳”的意象具象化，将邵阳的山水之美与古城之韵展现

得淋漓尽致，青砖黛瓦与市井烟火交织成诗。镜头流转间，“雪峰山下橘花香”沁人心脾，“天子湖畔行走忙”跃动生机——自然景观被赋予呼吸与心跳，市民健身的身影化作山水间的律动符号。歌词更以味觉叙事点睛：“猪血丸子漫街巷”勾连乡愁，“湘窖美酒醉时光”晕染文脉，非遗集市与黄金赛道在镜头中碰撞，将邵阳的烟火气与时代感熔铸为立体交响。天子湖畔的健身人群、非遗集市的手艺人、黄金赛道的骑行者与橘花飘香的田园构成动态拼图，每一帧画面都在诉说同一主题——这座城市的生命力，既在山水之间，更在寻常百姓的汗珠与笑靥里。

古今和鸣：文脉薪火照产业新章

《奔跑吧，邵阳》在历史纵深与当代语境的碰撞中构建了张力，将传统与现代巧妙地融合在了一起。千年宝庆塔与黄金赛道网的时空对话，构成全曲最深邃的隐喻。前者如历史丰碑，镌刻楚南名城的文化基因；后者若银色动脉，奔涌着现代城市的创新血液。

歌曲还通过非遗与产业的符号转译，展现了邵阳传统文化的活化与经济概念的视觉化。“非遗集市烟火旺”一句，将传统文化置于市井烟火之中，让非遗文化在民众的生活中得以传承和发扬，展现了城市的文化底蕴与民俗活力。而“乡风如歌火花亮”一句，则将经济概念转化为视觉意象，让人仿佛能够看到邵阳各条产业线上忙碌的景象和创新创造的火花。这种转译策略不仅展现了邵阳“体育+农文旅”融合发展的现实路径，更通过民谣的形式，将城市的发展脉络和文化底蕴巧妙地结合在了一起——这种时空折叠的视觉修

辞，恰是邵阳“体育+农文旅”融合发展战略的诗意转译。

民谣破界：在地基因谱世界和弦

作为“奔跑吧，邵阳全民健身跑系列活动”的文化注脚，《奔跑吧，邵阳》重构了民谣的叙事疆域。主歌部分如天子湖的碧波，长句舒展、旋律绵长，勾勒出水墨丹青的意境；副歌骤变雷霆之势，鼓点如奔跑的足音，裹挟着“热情与激情同震荡”的呐喊，将城市心跳推向沸点。不同于传统民谣的田园牧歌，《奔跑吧，邵阳》以复合节奏层构建音乐张力，不仅丰富了歌曲的音乐性，更通过节奏的对比和变化，让人感受到了歌曲的情感张力和动态美感。歌词中“追风少年”与“银发笑纹”的并置，暗合复合节奏层的设计，最终汇成全民健身的磅礴声浪。这种打破地域音乐窠臼的尝试，恰似邵阳拥抱“一带一路”的胸襟——既深植方言文化的根系，又舒展接轨世界的枝桠。

《奔跑吧，邵阳》绝非简单的城市宣传曲，而是一部以音乐为载体的文化宣言。它让崑山的岩层与摩天楼的玻璃幕墙共振，令宝庆塔的铜铃与科创园的键盘声和鸣。当陈一玲的嗓音穿透云端，我们听见的不仅是千年古城的血脉贲张，更是一个时代追赶者的铿锵足音。这首民谣以艺术之名，将邵阳的奔跑姿态铭刻进历史卷轴——山水为证，时代为章，每一步都是传统与现代的深情对唱，每一声都是个体与城市的命运交响。它不仅是对邵阳的赞美和颂歌，是用镜头语言书写的邵阳文化白皮书，更是献给所有在时代赛道上奋力前行者的进行曲，注定载入城市民谣史册。

（文 / 莫杰 邓永旺）

宁夏一季度实现城镇新增就业 1.53 万人

4月28日，记者从宁夏人力资源和社会保障厅获悉，2025年一季度城镇新增就业1.53万人，农村劳动力转移就业49.12万人次，创业担保贷款发放量达6.49亿元，带动1.6万人踏上创业就业路。

今年以来，宁夏围绕重点群体、重点产业精准施策，密集出台助力制造业高质量发展“8条”、稳内拓外“14条”等政策。制造业是吸纳就业的“蓄水池”，政策通过减税降费、稳岗返还等措施，为宁夏制造业企业纾困解难，一季度宁夏制造业用工需求同比增长12%，带动相关岗位新增就业超5000人。

同时，针对高校毕业生宁夏推出“十万大学生留宁专项行动”，通过事业单位招聘扩招、基层项目增岗、企业见习补贴等举措，拓宽就业渠道。今年一季度，宁夏高校毕业生留宁就业率较去年同期提高8个百分点。

今年春节后，固原市原州区的马小燕通过当地人社部门组织的“点对点”劳务输转活动，与同乡的30多人一起免费搭乘包车，跨越千里来到东莞就业。“政府不仅包路费，还提前对接好企业，工资待遇、食宿条件都和宣传的一样，我们心里踏实。”马小燕说。

宁夏积极搭建跨省劳务协作桥梁，与浙江、广东、福建等12个用工大省建立常态化对接机制，一季度共开展“点对点”输送行动323次，输送1.3万名劳动者赴省外就业。通过设立驻外劳务工作站、开展跟踪服务等方式，为外出务工人员提供劳动维权、技能培训等“一站式”服务，让“宁字号”劳务品牌在省外叫得更响。

走进中卫市沙坡头区的一处电商创业园，返乡创业青年李昊正带领团队直播带货，将宁夏的枸杞、红枣等特色农产品销往全国各地。“创业初期资金紧张，多亏了政府发放的20万元创业担保贷款，还提供了免费的办公场地和电商培训，让我有底气把事业做大。”李昊感慨道。

宁夏将创业作为扩大就业的重要途径，通过降低贷款门槛、提高贷款额度、给予贴息补贴等措施，为创业者“输血供氧”。一季度，宁夏发放创业担保贷款6.49亿元，扶持创业主体3200余个，带动就业1.6万人。此外，宁夏还打造了一批创业孵化基地、众创空间等平台，为创业者提供项目孵化、技术指导、市场对接等全链条服务，让创业梦想在宁夏大地落地生根。