



# 春意浓 运动热 市民公园“打卡”享受健身乐趣

## 春暖花开,市民“轻装”上阵享受户外运动

春和景明、万物苏醒,在这春暖花开的时节,晨练成了许多人迎接新一天的方式,越来越多的市民走出户外沐浴春日暖阳。跳广场舞、跳绳、打拳……公园、广场到处可见市民锻炼身体的身影,大家在和煦的春风中,尽情享受运动健身的快乐。

□本报记者 王晨 / 文图



作为市民休闲健身的重要场所,早上8点的魏国公园,早已经热闹非凡。跑道上,跑步爱好者脚步轻盈、挥洒汗水;健身器材区,市民活动筋骨、伸腰踢腿;小广场上,太极拳和广场舞的爱好者则尽情舒展身姿,更有市民换上轻薄运动装,踢起了毽子。

“预备式,左脚开步……”一阵清脆的口令吸引了人们的注意,只见几位叔叔阿姨缓缓抬起左脚,随着悠扬的曲调,动作柔和舒

展、步伐徐而有力,展示出健身气功的独特神韵。大约15分钟后,一套八段锦就做完了。市民吉阿姨告诉记者,做完后微有汗出而气息平和、心跳不加,就能达到较好的健身效果。

“公园离我们家很近,天气暖和后,我几乎每天都到这来打拳、唱唱歌,心情好了很多。”吉阿姨说,刚开始学的时候也会感到四肢僵硬,学起来比较吃力,但沉下心来学

会后,很快就能感受到身体的变化,“建议年轻人每天也抽出10分钟练习八段锦,对身体很有好处。”吉阿姨虽已年近70,却精神抖擞,她练习八段锦已有多多年,除身体素质提高外,最大的改变就是性格方面,自己内心变得更平静了,处事也更平和了。吉阿姨是这里的常客,在她眼中,公园广场洁净,离家还近,在这里无论是锻炼身体还是晒太阳,都令人神清气爽。

## 广场舞大妈兼职“红娘”,既锻炼身体又做了好事

不远处,一支活力四射的舞蹈队伍正随着欢快的节奏翩翩起舞。参与跳操的队伍中,有年迈的老人,有活力四射的青年,也有活泼可爱的孩子手舞足蹈,不分年龄,他们动作整齐划一,脸上洋溢着笑容,享受健身带来的欢乐。“我跳操有好几年了,明显感觉身体好了,以前还有点失眠,现在能吃能喝,睡得也好。最近我们刚编了个健身操,现在天气不冷不热正好适合排练。”正在跳操的马阿姨告诉记者。

说起健康操队,马阿姨脸上充满了笑容,她告诉记者,自从2018年健康操队成立后,队伍不断壮大,队员们几乎每天清晨都会在这里准时“报到”。“队伍里80岁以上的老人不在少数,跳操以来大家都纷纷表示身体轻盈了不少,上楼都比从前有劲了。”马阿姨说,大家不仅在这锻炼了身体,还结交了许多朋友。

不跳操时,大家一起闲聊会提到自己家或者朋友的孩子找不到对象,很是发愁。于

是,2019年健康操队干脆成立了个“红娘团”,为年轻人公益说媒,一直坚持至今。“虽然个人的人脉是有限的,但我们团队大了,人脉广了,就能累积更多的资源。如今已有许多队员的孩子解决了婚恋问题,对于我们来说,健身也有了更重要的意义。”马阿姨笑着说,舞蹈成为他们连接彼此、传递快乐的桥梁,也为公园增添了一抹亮丽的风景线。

## 河南体彩召开 实体店合规销售治理推进会

3月18日下午,河南体彩召开了实体店合规销售治理推进会,会议以线上视频会议的形式开展。

会议共同学习了行业内违法违规销售彩票典型案例,并宣传贯彻部署河南体彩制定的《违法违规销售体育彩票举报奖励办法》。

开展有奖举报,旨在提升社会公众监督积极性,严厉打击实体店违法违规销售体育彩票行为,维护中国体育彩票品牌形象,促进我省体育彩票高质量发展。

4月1日起,河南体彩将在全省范围内针

对体彩实体店违法违规销售体育彩票行为开展有奖举报活动,最高奖励10万元。

举报联系方式:

地址:郑州市郑东新区如意西路建业总部港D座6楼,河南省体育彩票管理中心责任彩票部;

电话:0371—68795086

邮箱:zrcp@hnlotttery.com.cn

三门峡体彩宣



## 陕州区第二实验幼儿园: “三清”理念 引航校园清风徐来

为贯彻落实陕州区教体局关于《持续推进校风清朗、教风清淳、学风清新“三清”校园建设》文件精神,近日,陕州区第二实验幼儿园围绕“三清”校园建设要求,开展了形式多样的“八个一”系列活动,即:一次“意识形态工作专题会议”;一次“风腐同查同治”警示教育片观看;一次“教育家精神下的好老师”专题党课;一次“膳食监督家长委员会会议”;一次“秉承雷锋精神续文明,弘扬社会公德扬新风”新时代文明实践;一次“芳华耀杏坛,巾帼谱新篇”团建活动;一次教师优质课大比武活动;一次“传承红色基因,厚植爱国情怀”环创活动。

此次活动进一步坚定了该园全体教职工把清廉文化融入学校教育、管理服务全过程的决心,今后,该园教职工将以实际行动在教育强国建设里彰显教师风采。 卫淑平 程素珍