

三门峡横渡母亲河活动报名即将截止

# 来自全国各地 166 支代表队 已成功报名

□本报记者 郑帅

昨日,记者从市体育局获悉,2025中国·三门峡横渡母亲河活动报名通道开启以来,来自全国各地的游泳爱好者争相报名。截至记者发稿时,已有166支代表队成功报名,参赛队伍覆盖全国16个省(自治区、直辖市),报名人数仍在不断攀升。“报名工作将于4月15日24时停止,欢迎全国各地泳友锁定最后名额,来5月的三门峡感受母亲河的磅礴气势。”市体育相关负责人说。

## 参赛队伍数量已超去年 40余个游泳团体成为三门峡铁粉

“此次活动仅接受中国游泳协会各团体会员单位、全国各成人游泳俱乐部、游泳协会、冬泳协会等体育类游泳社会团体的报名,不接受个人报名。”该项活动的运营单位河南赛乐体育文化传播有限公司相关负责人向记者介绍,成功报名的团体选手将参与横渡组5000人的比赛。

今年的横渡母亲河活动将于5月25日进行,比赛起点设在三门峡天鹅湖国家城市湿地公园三河广场,终点为山西省平陆县太阳渡码头,距离约1300米。“与往届相比,今年的横渡母亲河活动参与人员更年轻化,参赛队伍数量已超去年。”该负责人介绍,目前已有166支代表队成功报名,报名工作接近尾声,仅剩少量名额。感兴趣的团体可通过微信小程序“天鹅之约”,按照提示流程完成报名。

同时,该负责人提醒,游泳竞赛是一项负荷强度较大的运动,对参与者身体状况有较高要求,参与者应身体健康,有长期参加游泳锻炼或训练的基础。参与者可根据自己的身体状况和实际能力,选择报名。组委会要求参赛者赛前到相应医疗机构(区、县级以上)进行健康体检。参赛人员年龄要求18至65岁,并具备能在公开水域中完成1500米以上游程的能力或具有参加过横渡大型江河湖泊的经历。

“10余年里,横渡母亲河活动在国内外游泳界的影响力和知名度不断提升,收获了诸多忠实粉丝。”该负责人介绍,天津市冬泳协会、广东省冬泳协会、巩义市游泳协会、大同市游泳协会、宿迁市游泳协会等40余个游泳团体十分关注横渡母亲河活动,并连续多年组织泳友参加该项活动。

## 纪念奖牌设计精巧 满含三门峡文化基因烙印

采访中,记者从横渡母亲河活动组委会获悉,该活动的纪念奖牌已经正式亮相。记者在该活动运营单位的官方网站看到,奖牌以“泳动·韵律”为主题,别出心裁地将游泳运动的力与美和天鹅的优雅姿态巧妙结合,完美展现出水上运动独有的魅力。整体呈水滴状造型,恰似灵动的水滴,与游泳运动的流畅感相得益彰。雾金色电镀的工艺赋予它低调奢华的气质,每一处细节都彰显着活动的高规格,也承载着获奖者无上的荣耀。

奖牌的正面为天鹅展翼,破浪前行。奖牌中央,展翅欲飞的天鹅,既是三门峡“天鹅之城”的象征,也暗喻运动员如天鹅般以优雅姿态突破极限,展翅冲向终点。天鹅上方是抽象化的游泳姿态线条,寥寥几笔间,将运动的

活力与激情展现得淋漓尽致。底部,层层浪花纹路如跃动的五线谱,营造出浓厚的水上运动氛围,与天鹅、泳者共谱一曲水上运动狂想曲。

奖牌背面为城河相拥,荣耀永驻。底部立体浪花浮雕,与正面浪花纹遥相呼应,指尖轻触间感受波涛起伏的层次感,仿佛能触摸到黄河的澎湃脉搏。背面以地标剪影为主,将三门峡标志性建筑以简洁线条勾勒,把活动举办地三门峡的文化基因深烙于奖牌之上,让每一次完赛都成为与城市的深度对话。

“奖牌采用先进的压铸工艺,确保天鹅羽翼的细腻纹理、泳者肌肉的力感线条等细节清晰可见,质感细腻,让金色光泽如黄河落日般璀璨夺目。”市体育局相关负责人介绍道。



↑纪念奖牌正面(效果图)



←纪念奖牌背面(效果图)→

## 家长进课堂 家校融合共成长

三门峡市第一小学教育集团和平路校区开展“家长进课堂”活动

近日,三门峡市第一小学教育集团和平路校区开展“家长进课堂”活动。本期活动以“学习新时代的楷模”为主题,巧妙融入“三自”精神,各班家长化身育人导师,为学生带来一堂堂精彩纷呈且意义非凡的课程。

每月的“家长进课堂”活动,是三门峡市第一小学在家校协同育人道路上持续深耕、久久为功的生动彰显。近年来,该校秉持着开放办学的理念,主动打开校门,在每月最后一周的星期一,邀请不同职业、不同专长的家长走进校园。家长们结合自身专业领域,精心准备特色课程,向学生展示自己的“拿

手绝活”。截至目前,“家长进课堂”活动已经成功开展16期,期期精彩、节节用心,受到师生的好评,已然成为该校的“爆款”课程。

本学期该校创新实施主题项目制,系统规划“三月学楷模”“四月品书香”“五月话劳动”等系列课程。每一次活动都有明确的主题和严谨的规程,在这样螺旋式上升的课程体系中,有效提升育人成效。

“我们将持续优化课程体系,让家校共育更有温度、更有深度。”该校负责人表示。如今,这一活动已成为滋养学生成长的特色育人平台。

潘瑾 刘辉革

## 药师专业指导 破解家庭用药误区

为进一步普及家庭用药安全知识,提高居民健康管理能力,近日,三门峡市中心医院前进街道第二社区卫生服务站联合二印居委会开展“家庭常备小药箱日常管理”讲座,特邀市中心医院药剂师辛玲为居民讲解科学备药、安全用药知识,吸引辖区60余位居民参与,现场发放礼品50余份。

活动中,辛玲结合日常案例,从“药箱配置、药品储

存、过期处理、用药禁忌”四大板块展开讲解。针对感冒、腹泻、外伤等常见病推荐必备药品,强调“少而精”原则,避免囤积,建议每3个月整理一次家庭药箱,按照类别、过期顺序摆放。现场演示辨别药品有效期的方法,并指导居民通过正规渠道回收处理过期药。

讲座设置问答环节,居民们踊跃提问:“过期药处理的三个禁忌有哪些?”“降压

药漏服能否补吃?”药师逐一解答,并针对慢性病患者提供个性化建议。活动中还为参与者发放了《家庭药箱管理手册》和便携药盒。

“一直把药堆在抽屉里,今天才知道储存不当也会失效!”居民张女士表示收获颇丰。该站负责人赵党宏表示,未来将定期在社区居民群内开展此类活动,筑牢居民健康“第一道防线”。

白佳玉