

冬日运动“不降温” 中老年人户外锻炼正当时

中老年人更青睐 身边的健身场地

在文博城户外塑胶跑道上,每天都有一群中老年人在这里健步走,大家神采奕奕,精神面貌良好,步伐轻快、呼吸匀称,双臂划出有规律的弧线。

“只要不下雨下雪,一年四季我每天都会来这里走半个小时,走两圈下来一点也不会觉得冷。”市民黄先生今年55岁,去年夏天的一场疾病让他意识到锻炼的重要性。去年黄先生突发脑梗,因缺乏健康知识,未能及时就医治疗,虽然手术后恢复得还不错,生活能够自理,但还是留下了后遗症。“一开始,我右半边身体僵硬不灵活,走路都是一瘸一拐,还去康复医院锻炼了一个月,尽管恢复了许多,但在心理上还是觉得和正常人走路有很大差距。”黄先生说,自那以后,他就坚持每天走路30分钟,利用闲暇时间锻炼身体,现在不仅走路看不出差别,还能慢跑、打球。

周边的网球场、篮球场、足球场等场所处处都是人们运动的场景。市民李女士告诉记者,她因打网球结识了一群志趣相投的朋友,只要平时没事,她都会前往网球场,和大家切磋球艺。“不只是为了锻炼身体,最重要的是能找到聊天的朋友,不会将锻炼当成必须完成的任务。这样可以一边锻炼,一边唠家常,锻炼累了就坐在一旁歇脚,还能互相照看物品,氛围轻松又惬意。闲暇之余还能一起出门吃饭、遛弯。”



跑步、踢毽子、跳舞、练太极拳、练器材……近日,我市降温明显,但寒冷的天气丝毫没有影响广大市民的健身热情,当街头行人裹紧羽绒服步履匆匆时,在城市公园以及各个广场,随处可见市民锻炼的身影,他们用各自喜爱的方式尽情享受运动带来的快乐,在寒风中坚持着运动习惯。

□本报记者 王晨 / 文图

免费开放、时间自由 成为他们喜欢户外锻炼的理由

采访中,黄先生和李女士均表示,我市基础设施健全,在户外运动空气好还很方便,并不是非要去健身房才能达到效果。旁边一位阿姨接过话茬,“这几年一直在公园锻炼,场地大还免费,无论回家路上或是买菜间隙,想什么时间去都可以。”

在魏国公园,同样有一群老年人正在打太极拳。他们的一招一式如行云流水般舒缓而流畅,另一边,市民围成一圈踢毽子的声音此起彼伏,丝毫不惧寒冷,成为冬日一道亮丽的风景线。

记者观察到,户外锻炼者中九成以上是50岁以上的中老年人,他们多选择快走、练器材、打太极等低强度运动,而免费开放、空气清新、时间自由,成了中老年人偏爱户外锻炼最直白的理由。

如今,随着人们保健意识的增强,锻炼身体已经成为市民日常生活的一部分。近年来,我市持续完善群众“家门口”的健身设施,丰富群众身边的运动场地,进一步满足了群众多元化的健身需求,越来越多的群众加入锻炼身体的队伍,共同享受体育运动带来的快乐。

陕州区甘棠街道:

“四题”联动整治“群腐”

2025年,陕州区甘棠街道聚焦“6+4”重点领域,把“群腐”集中整治与办好民生实事紧密结合,“四题”联动精准“滴灌”,推进整治工作走深走实。

专班“领题”担责任。该街道成立以党工委书记为组长、纪工委书记为副组长的领导小组,明确责任分工,形成“党工委主责、纪工委牵头、村社协同”格局;组建“三资”管理、民生实事两个专班,抽调部门骨干,制定“任务表”,周碰头、月通报,确保整治不跑偏、不脱节。

一线“查题”找症结。专班人员带着“问题清单”摸排走访,白天查看账目,晚上与村民拉家常、听意见。该街道纪工委联合农业、财政等部门,逐笔核查资金使用情况,有疑问的当场核实;邀请

家长代表从食材新鲜度到餐具消毒,全程参与“校园餐”检查;梳理12345热线、信访举报、村民议事会等渠道,线索广收集,分类建台账,做到“有诉及应”。

精准“答题”办实事。突出“三资”管理、“校园餐”、养老服务等领域,认真解难题、办实事,使群众可感可及。协调解决12处供水工程管护不到位问题,整治物业履约不到位、公益岗工资发放不准等问题3个,投资3万余元安装太阳能路灯53盏,核减5起认定不精准低保户资格。社区建成吉祥食堂、明珠食堂,村设立日间照料中心,为6000余名老人提供“幸福餐”。投入40余万元,提升改造敬老院住室内外、厨房、餐厅、洗澡间及消防设施;严格落实“十个一”标准,供应营养配餐;党

工委书记和街道办主任每周轮流陪老人用餐一次,分管副职手机联网敬老院,随时关注院内管理和老人用餐、起居等情况。

机制“破题”管长效。制定完善《村级集体资产租赁管理细则》《学生校服采购管理办法》和《敬老院日常管护规范》等,规范监管。结合违规吃喝专项整治,修订机关工作制度1项。建立“制度执行回头看”机制,每季度抽查一次,真正让“软制度”成为“硬约束”。

今年以来,该街道开展清风课堂5次、警示教育2次,学习典型案例20余个,联合检查15轮,受理问题线索16条,处分16人,挽回损失66134元,整治工作取得阶段性成效。

李月军

拍卖公告

受委托,河南一诺招标采购有限公司定于2025年12月31日10时在中国拍卖行业协会——拍卖平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对三门峡市陕州区拟处置资产所涉及的车辆豫MV9357公开拍卖。有意竞买者于即日起咨询详细情况缴纳相应的保证金。

展示时间:自公告发布之日起

展示地点:标的物所在地

联系电话:15239881188

河南一诺招标采购有限公司

2025年12月24日

遗失声明

因不慎,将三门峡市四季物业服务有限公司的使用登记证(产品编号为RH12698—RH12705,1136834601,1136834603—1136834608,1136839160,1136929619—1136929623,1137198246—1137198248)遗失。

特声明作废

2025年12月24日