

这些户外免费开放的健身公园 让你在家门口就能畅快流汗

健身赏景两不误 市民尽享春日时光

清晨的文博城体育公园,早已被盎然生机与运动活力包裹。篮球场上,市民们奔跑、传球、跳跃,呐喊声、欢呼声此起彼伏,每一个动作都尽显青春活力;乒乓球案前,老少球友同台竞技,清脆的击球声奏响运动序曲;户外健身器材区,中老年市民或漫步舒展、或拉伸锻炼,三两成群聊着家常,在轻松的氛围里强身健体。

“以前想打球,要么找不到地方,要么找收费球场,现在出门几步就到这儿,篮球场、乒乓球台全免费开放,设施新、场地好,我们天天来!”正在篮球场上酣畅淋漓运动的市民刘先生,擦着额头的汗水笑着告诉记者,自从家门口有了免费专业运动场地,他和球友们告别了“健身难”,春日里更是每天相约打卡,既锻炼了身体,又结识了不少朋友。

顺着河堤南路走,从209国道至茅津南路的整条步道,绿树成荫、清风拂面,成为市民健走、慢跑、骑行的绝佳去处。步道上,市民们或结伴慢行赏景,或快步前行锻炼,惬意又自在。“我每天早上都来这条步道走一圈,沿河风景好,空气也清新,关键是全程免费,走起来舒心又放心。”今年65岁的市民赵大爷家住附近小区,这条滨河健身步道已然成为他每日的“健身打卡地”。他坦言,如今城市健身场地越来越多、越来越便民,老年人锻炼也有了的好去处,幸福感满满。



资料图

□本报记者 王晨

春风送暖,草木吐绿,随着气温稳步回升,越来越多市民走出家门,奔赴户外拥抱春光,开启全民健身模式。

近日,记者走访市区各个免费健身场地看到,文博城体育公园、涧河体育公园等体育休闲场所内,打球、慢跑、舒展筋骨的市民络绎不绝,标准化的运动设施、全覆盖的免费开放政策,让市民在家门口就能轻松解锁运动快乐,以零门槛健身托起全民运动自由。

全域覆盖,免费健身场地触手可及

记者发现,市区多点布局的免费健身场地,全方位满足了不同年龄段市民的健身需求。六峰路与河堤南路交叉口西南角的重阳健身园,针对老年群体配备了各类适老化健身器材,场地宽敞、出行便捷,成为周边老人日常休闲锻炼的首选地;顺昌大厦对面的欢乐谷体育公园、城明佳苑西侧的青龙谷体育公园,将生态景观与运动场地深度融合,亲子嬉戏、青年运动、老年休闲互不打扰,实现了全龄

友好;涧河体育公园设施齐全,无论是专业运动还是休闲健身,都能找到合适的区域;魏国公园、庙底沟公园内,同样免费配备了健身器材,实现了健身与游园两不误。

“带着孩子来公园玩,既能逛公园赏春景,又能让孩子跑跑步,自己也能趁机锻炼,所有设施都免费,太方便了!”带着孩子在庙底沟公园锻炼的市民李女士,看着孩子开心运动的模样,满脸笑意。她表示,以往想要全家一起健

身,总要考虑消费成本,现在在市区随处可见免费健身场地,彻底打破了健身门槛,不管是年轻人、老人还是孩子,都能就近找到适合自己的运动方式。

乒乓球案前切磋球技、篮球场上奋力拼搏、健身步道上稳步前行、健身器材上舒缓身心……从清晨到日暮,各大户外免费健身场地始终人气旺盛,不同年龄段的市民在这片免费运动空间里,尽情享受春日健身的乐趣。

2026年三门峡中招体育考试今日启幕

全市7.6万考生分6考区应考

本报讯(记者 郑帅)日前,记者从三门峡市教育局获悉,2026年全市中招体育考试于今日全面启动,将分区域、分时段有序开展。今年全市共设市区、卢氏、灵宝、陕州区、义马、渑池6个考区,考试覆盖全体初中学生,总计76212人,考试将于5月底前全部完成。

本次考试对象为全市现九年级和七、八年级学生。其中,九年级考生25708人(市区考点4330人),参加终结性评价考试;七、八年级考生50504人(市区考点10150人),参加过过程性评价考试。市区考点考试时间为4月10日—22日,其他县(市、区)考试将陆续展开,确

保全市考试于5月底前顺利收官。

今年考试方法与项目较去年无变化,继续采用电子智能测试仪进行测试,全程自动化、智能化,确保成绩精准、公平、公正。考试项目设置(必考+选考):九年级(终结性评价,70分),必考项目:男生1000米跑、女生800米跑(25分);素质类选考(4选2,每项15分):坐位体前屈、立定跳远、一分钟跳绳、掷实心球;技能类选考(3选1,15分):篮球运球、足球运球、排球垫球。七、八年级(过程性评价,30分)。七、八年级各15分,项目与九年级选考类别一致。

为兼顾公平与考生发挥,不同项目设置不同考试次数。一次机会:长跑(1000米/800米);两次机会(取最好成绩):坐位体前屈、一分钟跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球;三次机会(取最好成绩):立定跳远、掷实心球。

市教育局相关负责人表示,中招体育考试是推进素质教育、检验学生体质健康水平的重要环节。今年继续沿用成熟方案,保障政策连续性,同时通过智能化手段杜绝人为误差,为广大考生营造风清气正的考试环境。同时,提醒广大考生及家长,考前注意科学训练、劳逸结合,遵守考试纪律,以最佳状态应考。

我市全面启动 市政设施养护维修

消除181处安全隐患

为保障市民出行安全,连日来,市住房和城乡建设局秉持节约投资、守牢底线、精细维护、服务于民的原则,全面启动市区市政设施全方位养护维修工作,力争赶在黄河旅游节前完成全部任务,筑牢城市安全运行防线。

清明节假期,该局组织市政养护管理部门市城市建设发展服务中心工作人员,加班加点推进养护作业。此次维修聚焦城市道路、排水、广场、电梯、泵站等关键设施,靶向施策、全面整治。市城市建设发展服务中心对河堤北路、魏国路、黄河路、上阳路、大岭路、北环路等11条主次干道维修约9000平方米,着力加强对重点路段的隐患巡查。同时,全面清淤疏通雨水收水井和管道,检修泵站设备,筑牢防汛屏障;提升高铁南站广场、湖滨广场和火车站广场等的设施与绿化养护,共完成34部电梯的系统维保工作。

截至目前,市城市建设发展服务中心已完成道路维修4400余平方米,疏通排水管道40公里,维修广场、维保电梯72台(次),消除安全隐患181件(次),养护绿化工作有序推进。此次维修工作实行台账式管理、逐个销号,以精细养护守护城市运转,全力保障市民安心出行。 侯鹏云