

10分钟健身圈“圈”出幸福生活

文/图 本报记者 宋杰



市民在涧河体育公园踩着欢快的音乐节拍，整齐划一地跳着广场舞



市民在涧河体育公园，挥动球拍打乒乓球，享受运动乐趣

在繁忙的都市生活中，运动健身逐渐成为居民追求健康、提升生活质量的重要方式。漫步在我市各公园、游园或广场、社区，总能看到慢跑、做健身操、打乒乓等运动人群的身影，他们用健康、自信、向上的姿态，让全民健身在三门峡渐成热潮。

近年来，我市大力建设便民、利民、惠民的健身场地设施，着力打造城市社区10分钟健身圈，让“我运动、我健康、我快乐、我幸福”的理念深入人心，使广大市民在家门口就能享受便捷的健身服务，大大提升市民的幸福指数。

小区健身区：家门口的“健身房”

10分钟健身圈是指在城市社区，居民从居住地步行或者骑车不超过10分钟范围内，就有可以开展健步走、广场舞、球类运动等群众性体育活动的场地设施。建设10分钟健身圈，对于群众就近、便捷进行体育锻炼意义重大。

10月17日傍晚，汉飞世界城小区内的健身区渐渐热闹起来，有人在健身步道上散步，有人在健身器材上锻炼……健身区虽分布在小区的角落，但功能齐全，乒乓球台、羽毛球场地等应有尽有，大转轮、腰背按摩器、太极推柔器、双人漫步机等健身器材也一应俱全，让小区居民在家门口就能轻松锻炼。“以前我都在家里锻炼，现在晚饭后可以在小区运动1小时。我选择在步道散步和使用漫步机，这就够我一天的运动量了。”小区居民刘女士

表示，她是名“健身达人”，这些健身设施的提升改造让她在小区里就能轻松锻炼。

汉飞世界城小区是三门峡市众多小区健身区的一个缩影。位于市区甘棠路建业森林半岛小区的健身区设立在车库楼顶，郁郁葱葱的各种绿植掩映着彩色砖混跑道和各种健身器材。每天早上和晚上，健身区都热闹非凡，跑步的、健步走的、做仰卧起坐的……大家在这里尽情舒展筋骨。“别小看这个小小的健身区，它让越来越多的居民爱上了运动。”小区年已七旬的张大妈说，她每天早上都会来这里晨练，和老朋友们一起做做操、散散步，一整天神清气爽，身体越来越棒了，心情也特别好。

10分钟健身圈不仅提升了居民健身的便利性，还促进了居民之间的交流与互动。居民们可以一边锻炼一边聊天，分享生活点滴，增进感情。

公园健身区：城市“绿肺”中的活力舞台

在繁华喧嚣的城市中，公园健身区为居民提供了休闲放松、强身健体的好去处。这些区域不仅美化了城市环境，更在无形中提升了居民的生活质量，成为城市健康生活的亮丽风景线。

每天早晨天刚亮，三门峡底沟考古遗址公园里就已经“活力十足”，各路锻炼者汇集于此，为宁静的早晨增添了几分生机。塑胶跑道上，专业健步走队伍及晨跑者挥洒着汗水；老人们悠然地打着太极，仿佛与天地对话；羽毛球、乒乓球场上

的年轻人激战正酣，活力四射，展现着青春的风采。

公园健身区不仅是居民强身健体的日常，更成为一种享受生活、感受自然之美的生活方式。10月19日傍晚，市区就都花海公园内逐渐热闹起来，该公园周边小区的居民纷纷走出家门，来到公园的健身点进行日常锻炼。他们有的沿着步道慢跑，有的悠闲地散步，有的在健身器材上享受着运动带来的乐趣。“公园面积比较大，自从天桥上修建步梯后，沿步梯走10分钟就能到公园，很适合带着家人和亲友来休闲健身。”滨河湾小区居民王女士笑着说。

10月21日清晨，深秋的冷风唤醒了沉睡中的城市。在市区上阳路与河堤东路交叉口的涧河体育运动公园健身器材区，三三两两的市民边健身边聊家常。“一大早步行5分钟就能到家门口的公园，在器材上拉伸胳膊、压压腿，呼吸新鲜空气，一整天都觉得舒适！”住在南山公馆小区的居民齐先生表示，年近七旬的他每天早晚都会来这里“打卡”健身，收获身心的健康和快乐。

推动全民健身：丰富城市体育文化内涵

市民通过健身收获健康和快乐的体验，正是三门峡持续增加公共服务供给，大力推进10分钟健身圈建设的美好初心。通过10分钟健身圈的建设，三门峡正逐步变成一个更加宜居、更加健康的美好家园。

同时，我市还严格按照国家、省有关要求，积极推进体育场馆免费或低

收费开放工作。三门峡国际文博城体育中心、三门峡市体育馆、陕州区体育中心、灵宝市体育馆按照要求，按期建成智慧场馆，按照开放规模、开放数量、开放时间等要求，落实场馆对学生、老年人、残疾人、现役军人、高层次人才等群体优惠政策，免费或低收费向社会开放，开放时间每周不少于77小时。

内容丰富的体育活动场地和健身器材，正在与城市的发展“同频共振”，也改变着人们的生活和城市的气质。如今，三门峡已初步形成以群众健身休闲为主，赛事活动、运动培训和场馆服务等业态协同发展的产业格局。

“10分钟健身圈建设作为一项体育惠民工程，大大提高了全民健身的便捷性，满足了市民对健康、休闲、社交等多方面的需求。”市体育局相关负责人表示，今年以来，我市建设国球进社区项目11个、国球进校园项目18个、全民健身路径15套，为主城区、市城乡一体化示范区（高新区）等建设多功能运动场以及配套安装健身器材，目前各项目已完成方案制定，近期将完成招标采购。15分钟健身圈已覆盖全市，10分钟健身圈正在建设。

出门有公园、活动有场地、健身有器材，让市民的幸福看得见、摸得着。我市将继续聚焦群众需求，进一步补齐健身设施短板，丰富群众体育赛事活动，推动构建更高水平的全民健身公共服务体系，实现全民健身与全民健康深度融合，不断提升群众的获得感、幸福感和满意度。

街头巷尾话文明

互联网劲吹“礼仪之风”

本报记者 吴若雨

随着互联网技术的飞速发展，网络已成为市民生活不可或缺的一部分。近日，记者在三门峡市区走访了解到，市民普遍认为，在互联网上应当积极传递温暖与正能量，以言辞礼貌、理性发声的态度，共同致力于维护一个清明、健康、和谐的网络空间。

“文明上网不仅是对自己负责，更是对社会负责。”10月20日，在市区湖滨广场，市民李亚芬表达了她的看法，“我觉得现在网络上的氛围好多了，我们老年人喜欢分享一些生活，评论区不再像以前那样有网友随意发表攻击性言论，我们也能感受到温暖和尊重。”

大学生林子涵表示：“现在人人手握麦克风，人人皆是‘发言人’。面对这样的背景，我们更应自觉地将社会主义核心价值观内化于心、外化于行，用实际行动践行诚信、友善、文明等价值观念。”

在三门峡市图书馆，市民张俊刚表示：“现在网络上的信息太多

了，有时候真假难辨。只要我们每个人都能够自觉遵守网络规则，不传播不实信息，那么网络环境就会越来越好。”他认为，互联网并非法外之地，我们应当自觉遵守互联网法律法规政策，共同维护网络空间的秩序。

“我教书许多年了，现在看到学生们都注重文明上网，我感到很欣慰。这说明我们的教育是有成效的，也说明我们的社会正在进步。”我市教师王莉欣慰地说，学生尊重网络规则，注重言辞礼貌，善于利用网络资源进行自我提升。一个健康、和谐、友善的网络环境，可以促进学生的个人成长和全面发展。

此外，许多市民利用各大社交平台，纷纷发起和参与各种正能量活动，如“日行一善”挑战，并分享到网络上，传递温暖与爱心。

眼下，我市网络文明建设取得显著成果，文明上网将成为我市互联网建设中不可或缺的常态风尚。

市城管局：消除空中隐患 守护“头顶安全”

本报讯 近日，三门峡市城管局在全市范围内开展城镇高空悬挂物风险排查、户外广告和招牌设施专项整治行动。

重点摸排，建立排查台账。执法人员逐街逐路开展拉网式排查，坚持查全、查实、查细的原则，紧盯辖区主次干道两侧、沿街店铺、商业街区等处的各类户外广告设施，查看大型楼顶和墙体广告牌、招牌设施污损等情况，建立安全隐患问题清单和整改台账，制定整改计划，采取有效措施分级分类整治，实行销号管理。

广泛动员，督促落实高空广告安全隐患。该局向市区30处重点高层建筑发放《三门峡市户外广告设施安全隐患自查自纠通知书》，要求各设置单位立即开展安全自检，排除安全隐患。同时，督促各单位健全管理机制，对其所属

户外广告设施建立定期维护保养、极端天气专项检查、制定工作台账等各项制度。

全面整治，消除安全隐患。执法人员根据排查情况，对存在结构破损、构件锈蚀等问题的户外广告和招牌设施，及时督促设置单位进行整改，对于立行立改的一次性整改到位，不能立行立改的明确时间节点，督促整改到位，切实做到排查有速度、措施有力度、整改有深度。

全市范围内共排查各类高空悬挂广告设施1356处，发现风险159处，已全部整改完成。市城管局将继续加大对高空悬挂物、户外广告和招牌设施的安全监管力度，持续开展全方位的排查整治行动，坚决防止前清后增和各类违规广告牌出现反弹现象。

（李慧）

开展移风易俗 破除陈规陋习

灵宝市涧东区：发力“小切口” 奏响“和谐曲”

本报讯 “婚姻不是交易，抵制高额彩礼，我们应该从自身做起……”近日，灵宝市涧东区召开移风易俗领域问题排查集中整治推进会，对“禁止借婚姻索取财物”等条款进行着重宣传，让大家在认清高价彩礼危害的同时，树立积极健康的爱情观、婚姻观和消费观，争做文明新风的倡导者和自觉实践者。

今年以来，涧东区把推进移风易俗作为加强精神文明建设、巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的重要抓手，以整治高价彩礼、大操大办等陈规陋习为“切口”，全面推进移风易俗落地生根，引导群众形成文明乡风、良好家风、淳朴民风，奏响移风易俗和谱曲。

强化宣传阵地，营造浓厚氛围。该区采取悬挂宣传标语、电子屏播放、发放宣传单、利用新时代文明实践所（站）开展文明新风主题宣讲活动等方式，大力宣传勤俭节约、劳动致富、厚养薄葬的故事，注重用身边事教育身边人，使移风易俗内化于心、外化于行，引导文明节俭办婚事喜事宜落实到每一个家庭。

聚焦带头作用，深化示范引领。紧盯党员干部领导干部，以纪律

“硬约束”落实党员干部和公职人员婚丧事宜报备制度，禁止党员干部及公职人员索要高价彩礼、禁止炫富比阔、禁止大操大办、禁止铺张浪费；充分发挥社区“两委”作用，组织开展好群众说事、民情恳谈、百姓议事等各类协商活动，以点带面成风化俗，让新风正气不断充盈。

突出党建引领，筑牢基层治理战斗堡垒。该区坚持以党建引领，“五星”支部创建为契机，将治理高价彩礼推动移风易俗与基层治理体系相结合，督促指导各村社区制定完善“一约四会”章程，依托红白理事会、居民议事会，把拒绝高价彩礼、控制酒席规模，拒绝大操大办等纳入管理范畴，形成全社会广泛关注、群众积极参与的良好局面。

自移风易俗领域问题排查集中整治工作开展以来，涧东区累计劝阻、劝停各类违规操办13起，入户发放移风易俗倡议书1200余份。该区将继续整合各方力量，持之以恒多策施治提高广大群众对移风易俗的知晓率、认同感，为婚嫁“减负”，为家庭“减压”，营造践行移风易俗，倡树文明新风的浓厚氛围。

（李涛）

新时代文明实践

进村（社区）活动走进大营镇

本报讯（记者吴琰）为进一步增强学生心理健康教育的针对性和时效性，着力提升学生心理健康素质，促进心理健康教育进一步发展，近日，共青团陕州区委特邀心理健康志愿服务团成员、国家二级心理咨询师曹亚、邹华分别到陕州区大营镇神泉苑社区、锦绣社区开展“陕州区青少年心理健康进村（社区）”系列活动。

在神泉苑社区，曹亚通过现场引导学生做“画鼻子”“手可摘星辰”“四人合作”等游戏，增强彼此团队意识，帮助大家认识自我价值，掌握自信技巧。孩子们积极参与、兴趣高涨，现场气氛温馨融洽。活动最后，孩子们依次分享了自己的内心想法，大家纷纷表示，在此次活动中释放了情绪，学到了知识，很有成就感。

在锦绣社区，邹华开展了心理健康讲座，围绕常见的心理问题，通过生动的案例，向学生们阐述了青少年心理健康的重要性。她鼓励学生要多参加集体活动，增强人际交往能力，在面对困难和挫折时，要保持乐观心态。同时，她还强调了运动、音乐和阅读在调节情绪、缓解压力方面的积极作用，希望孩子们能通过适合自己的方法缓解压力、快乐成长。

此次活动内容丰富、针对性强，学生们学到了知识，增强了自信。团区委将持续做好系列活动，不断增强团组织服务青少年成长成才的意识，提升精准服务青少年心理健康的本领，实现乡村（社区）青少年心理健康服务的提质升级，把团组织的关心关爱及时送到青少年身边，为全区青少年身心健康成长保驾护航。

文明三门峡 大家谈

沉迷抽卡乱象亟待整治

近年，未成年人沉迷花钱抽卡的现象愈演愈烈，特别是在网络直播平台的推动下，这一乱象愈发引人关注。在近期一则新闻报道中，一名14岁少女在直播间花费上万元购买盲盒卡牌，希望通过拆卡获得稀有或高等级的卡片，这种行为不仅影响未成年人的学习和生活，更触及到社会文明进步的底线。

直播间抽卡的玩法多样，如叠叠乐、数小马等，这些游戏以小博大，极易让人上瘾。孩子们在直播间购买盲盒卡牌，由主播代拆，整个过程充满了不确定性和刺激性，这种随机性的购买过程与赌博有着相似之处，使未成年人一旦沉迷，便难以自拔。

更为严重的是，部分直播间存在诱导消费、未尽到未成年人限制销售义务的行为。尽管直播间设置了未成年人禁止下单的提示，但这些提示往往形同虚设，未成年人可以轻易使用家长的账号进行购买。而一旦家长发现孩子沉迷抽卡并试图退款时，往往遭遇重重困难，陷入维权困境。同时，其中的涉赌风险也不容忽视。一些直播间运营者可能通过违规调盲盒抽取概率、夸大宣传等方

式，变相诱导未成年人消费。这种行为不仅可能导致未成年人形成错误的金钱观和价值观，更在无形中侵蚀着社会的文明底线。

对这一问题，需要多方面的努力来共同整治。首先，监管部门应加强监管，发布相应的指导意见，引导经营者诚信经营，对中小学校园周围的盲盒销售进行具体规范，增强监督和检查频次。其次，学校和家长也应该发挥作用，帮助未成年人树立理性消费的观念，引导其进行积极健康的消费行为。家长需要履行监护责任，引导孩子开展更加健康的休闲娱乐活动。同时，直播平台也应加强监管，利用大数据识别消费者身份和消费行为，加强青少年模式的提示和消费提醒，有效阻拦青少年进行开播、看播、打赏、充值等消费行为。

只有通过多方合作、综合治理，才能有效遏制这一乱象的蔓延，保护未成年人的身心健康和合法权益。同时，我们应进一步呼唤文明消费新风尚，让未成年人在健康、文明的环境中成长。

（谨彤）