

春节“幸福肥”后，三门峡市民掀起科学甩脂热潮

本报记者 葛洋

春节假期刚过，三门峡市民在享受团圆美食的同时，也迎来了一年一度的“节后减肥季”。随着健康意识的提升，市民们不再满足于“每逢佳节胖三斤”的无奈调侃，而是通过科学饮食、运动打卡、参与公共健身活动等方式积极减脂，掀起一股健康生活新风貌。

健身场所人气高涨，公共设施助力市民动起来

节后复工首周，三门峡现代服务业开发区的青龙谷公园成为市民热门打卡地。公园内的跑道、儿童游乐区吸引了大批市民徒步走或亲子互动。据工作人员介绍，春节前，备受市民期待的青龙谷公园撤掉围挡，揭开了它的神秘面纱，为城市增添了一抹亮丽的风景，也为市民提供了一个休闲娱乐的绝佳去处。

此外，文化宫潮流街区预计3月开业，

其集装箱式商业空间将融合餐饮与社交功能，将进一步丰富市民的休闲选择。这一系列公共设施的完善，为市民提供了“家门口”的运动便利。

科学减脂成主流，市民多管齐下应对“幸福肥”

从“大鱼大肉”到清淡均衡，不少市民通过控制热量摄入开启减脂计划。

三门峡中医院专家建议遵循《成人肥胖食养指南》，减少高糖高脂食物，增加全谷物和蔬果比例，并强调“八分饱”原则以缩小胃容量。营养师姚小谦则提倡“蛋白质+膳食纤维”的搭配，帮助提升饱腹感并加速代谢。

线上线下结合，全民动起来，市民李女士表示：“春节后，我每天在青龙谷公园快走40分钟，配合居家跳绳，体重已下降2公

斤。”类似案例不在少数，部分市民还参与线上健身课程，如国家体育总局推荐的八段锦、太极拳等中医运动。

早睡早起、缓解压力，中医强调“顺应自然作息”，充足睡眠与情绪管理对减脂至关重要。市民张先生通过调整熬夜习惯，配合每日冥想，成功改善了“压力肥”。

专家提醒：避开误区，科学减重需循序渐进

针对市民急于求成的心理，市中医院专家指出，减重过快易反弹，理想速度为每月2至4公斤，并需关注肌肉量和代谢率变化。此外，需警惕以下误区：极端节食可能导致营养不良和代谢紊乱；盲目跟风运动可能导致运动损伤，需根据体质选择强度；依赖减肥产品并不可取，科学减脂没有捷

径，需长期坚持。

政府与社会合力，打造健康生活圈

三门峡市积极响应全民健身号召，春节期间免费开放体育场馆，并计划举办春季健康跑、社区运动会等活动。全国范围内，冰雪运动、登高徒步等多样化健身项目也为市民提供了更多选择。国家体育总局数据显示，2025年元旦期间，全国超260场登高活动吸引百万人参与，三门峡市民亦可借鉴此类模式，将运动融入生活。

从“贴秋膘”到“节后甩肉”，三门峡市民的健康意识正悄然升级。科学减脂不仅是个人目标，更是城市活力的体现，只有让更多人真正享受健康人生，“健康三门峡”的蓝图才会逐步变为现实。

志愿服务在行动

欢天喜地庆佳节 饺子飘香暖人心

本报讯(记者梁如意)随着元宵佳节临近，为弘扬和传承中华优秀传统文化，增添喜庆气氛，近日，湖滨区车站街道宏远社区联合有道康养开展“元宵佳节共欢庆，饺子飘香暖人心”活动，为节日增添了浓浓的温馨和喜庆氛围。

活动当天，宏远社区里欢声笑语不断，热闹非凡，社区居民齐聚一堂话家常，分工合作包饺子，大家有的揉面、擀皮，有的调馅、包饺子，配合默契，现场气氛活跃。不一会儿，大家就捏出一个又一个精致好看的饺子，有传统形状的，也有创意造型的，充分展现了社区居民

的智慧和创造力。随着一个个皮薄馅多的饺子滚下锅，一碗碗热腾腾的饺子端上桌，社区工作人员和志愿者们忙碌起来，将一碗碗热气腾腾的饺子送到居民手中。大家围坐在桌子前，共同品尝亲手制作的饺子，分享着节日的喜悦。

“此次活动不仅丰富了社区居民的精神文化生活，增进了邻里之间的感情，更让居民们感受到了社区大家庭的温暖和关怀。相信在未来的日子里，湖滨区车站街道宏远社区的居民将继续携手共进，共同建设更加和谐美好的家园。”该社区相关负责人表示。

浥池县住建局：

趣味运动闹元宵

本报讯 2月10日，浥池县住建局院内一片欢声笑语，“欢乐闹元宵 建情意浓”趣味文体活动在此热闹开场，吸引了众多干部职工踊跃参与。

此次活动设置了象棋、运气球、双升、跳绳、夹乒乓球、拔河等趣味游戏。活动现场，各类项目精彩纷呈。运气球比赛趣味十足，两人一组，背靠背夹着气球奋力前行。跳大绳区域同样活力满满，长绳有节奏地飞舞，参与者们跟着节奏鱼贯而入，轻盈跳跃，动作敏捷流畅。

最激动人心的当数拔河比赛，随着裁判一声令下，双方队员紧握绳索，齐心协力往后拉。周围的观众纷纷为自己支持的队伍呐喊助威，将活动气氛推向了高潮。

此次文体活动，让该局干部职工在欢声笑语中感受到了元宵节的欢乐氛围，增强了团队协作能力，加深了彼此之间的友谊。据介绍，该局今后将持续举办更多丰富多彩的活动，丰富职工文化生活。

(贺建峰 闫静华)



漫谈文明

“文明提醒”不妨多一些

王梦

在刚刚过去的春节假期，博物馆可以说是最热门的文化场所之一，而伴随着“博物馆热”，一些不文明参观现象也偶有发生。比如，参观高峰期，兴奋的孩子奔跑追逐；一些游客带着专业三脚架自拍杆边拍边看，影响参观秩序……有些时候，不文明并非故意为之，可能源于不自知。

良规是善治的前提。三门峡底庙沟博物馆就多次在发布公告时明确“参观须知”，从入馆、观展到活动，相关规定较为细致，也很有针对性。比如，“酗酒者、衣冠不整者、无民事行为能力且无监护人陪同者、携带宠物者、携带易燃易爆、酒类液体及危险品者谢绝入馆”“专业三脚架自拍杆、专业灯光、大中型拍摄器材等物品禁止入馆”“请

勿在馆内饮食、奔跑、追逐、打闹、攀爬、躺卧、大声喧哗”……虽然文明不是天生的，也难以速成，但事先告知相关规定，有利于维护良好的参观秩序，确保文物安全、观众安全、场馆安全的同时，也能避免很多误会和尴尬，值得肯定和践行。

其实，每个人都希望自己能给人留下懂礼貌、守秩序、讲文明的印象。不管是在博物馆还是在其他公共场所，以文明提醒替代事后批评，都不失为更好的推动力。尤其是在媒介丰富多样的今天，“提醒”更加简单易懂，各部门、机构、场馆不妨多多推出精准的“文明指南”，公共场所多张贴“温馨提示”；个人也可以在社交圈里相互交流“文明攻略”……当“文明”变得具体实用，大家也能一看即会。

浥池县助残扶残志愿者协会： 举办文艺演出 丰富居民生活

本报讯 临近元宵节，浥池县的街头巷尾张灯结彩，热闹非凡，处处洋溢着喜庆的节日氛围。2月10日，浥池县助残扶残志愿者协会举办了庆元宵文艺演出，为节日增添了别样风采。

伴随着欢快激昂的节奏，威风锣鼓《精忠报国》率先敲响。鼓手们个个精神抖擞，手中的鼓槌上下翻飞，如蛟龙出海，似猛虎腾跃，引得路人纷纷驻足观看。少年武术表演更是精彩绝伦。一群英姿飒爽的少年闪亮登场，他们身着黑色的武术服，一招一式刚劲有力。冲拳似疾风骤雨，踢腿如闪电划过，辗转腾挪间尽显中华武术的博大精深。当欢快的音乐再度响起，志愿者们整齐划一地跳起欢乐舞步。他们面带笑容，手中的彩绸随风飘舞，舞步轻盈而富有韵律。大家相互配合，默契十足，将喜悦传递给每一位观众。

浥池县助残扶残志愿者用他们的热情与才艺，为居民带来视觉享受，不仅展现了自身风采，更营造了浓厚的节日氛围，让这个元宵节成为人们心中一段难以忘怀的美好记忆。

(陈旭)



灵宝函谷市集 非遗年味浓

2月6日，在灵宝市函谷关历史文化旅游区，各项活动精彩纷呈，NPC快闪舞蹈、《秦王点将》《楚汉争关》《大秦烽火》等实景演出，以及电光舞狮、水上夜游项目《函谷盛境》等热度不减。琳琅满目的函谷市集上，灵宝剪纸、面塑、手工灯笼制作等非遗项目展台前，也吸引不少游客驻足观看。

灵宝剪纸技艺精巧、内容丰富，多取材于自然万物和日常生活，兼具实用性和美学价值，并随着时代发展不断创新，属国家级非遗项目。在灵宝剪纸展台前，一幅幅以蛇年生肖文化为主题的剪纸作品造型独特，栩栩如生。来自函谷关镇梨源村的民间剪纸代表性传承人常丁香，在神情专注地教授生肖蛇的剪纸技艺，她背后悬挂的是庆祝中华人民共和国成立75周年主题的大型剪纸作品《盛世中华》。常丁香表示，“这幅作品，我花了两个多月时间，很珍贵……”

函谷市集非遗展台上，各种形象立体、形态生动、颜色丰富的灵宝面塑“蛇宝宝”也备受游客欢迎。多年来致力于此项技艺传承创新的周园现场展示绝活儿：揉、搓、捏、剪……每一个动作都细致到位。灵宝面塑俗称“灵宝花馍”，该技艺非遗传承人武江平，现场展示并教授游客生肖蛇花馍的传统制作技艺，耐心细致，一丝不苟。

灵宝手工灯笼制作非遗传承人刘洋，一边现场展示制作工艺，一边介绍说，莲花灯在民间流行有将近2000年了，象征着和和(谐音“荷”)美美，好运连连(谐音“莲”)。2010年，传统灯笼制作工艺被命名为“三门峡市级非物质文化遗产代表性项目”。灵宝手工灯笼制作历史悠久，可追溯至清朝甚至更早。一个个形状各异的花灯，承载着美好寓意，记录着生活变迁。刘洋所在的灵宝市焦村镇南安头村是远近闻名的“灯笼村”，目前从事手工灯笼制作的艺人多达数百人。他们在年复一年的匠心坚守中，将非遗文化与现代审美有机结合，不断传承创新制作工艺，使手工灯笼的内容、形式也愈加丰富多彩，深受消费者青睐。

据悉，截至2023年6月，灵宝市共有90个非遗项目被列入各级政府保护名录。其中国家级非遗项目2项：《灵宝剪纸》《老子传说》。河南省级非遗项目15项：《东西常骂社火》《齐天圣鼓》《皮影戏》《魏州石砚》《王莽撵刘秀传说》《灵宝黄帝传说》《夸父神话》《木偶戏》《王家热锣鼓》《灵宝刺绣》《棉布印花印染技艺》《灵宝蒲扇》《灵宝面塑》《灵宝布艺》《锣鼓书》。三门峡市级非遗项目16项，灵宝县级非遗项目57项，涵盖民间文学、曲艺、传统技艺、传统医药等类别。(卫伟)

新春走基层



扇舞翩翩迎元宵

2月10日，陕州区体育运动公园的绿茵足球场上，陕州区大营镇城市社区表演队正以满腔的热情投入到《金蛇扇舞梦幻华章》百人扇舞的紧张排练之中，准备参加2025年陕州区元宵节社火表演。据悉，此次社火表演汇聚了陕州区大营镇、观音堂镇、张茅乡以及甘棠街道等四大乡镇与街道的精英团队。参与表演的社火项目种类繁多，既有传统韵味十足的舞龙、舞狮、旱船，也有技艺高超的坠子、高跷，更有杂耍等精彩节目。 本报记者 王建栋 摄



锣鼓喧天庆佳节

2月10日，湖滨区高庙乡李家坡村村民在黄河公园广场上紧锣密鼓地排练锣鼓，准备迎接即将到来的元宵节。

本报记者 张明 摄

元宵到 花灯俏

2月10日，市民带着孩子在三门峡魏国公园门口元宵花灯摊位前挑选心仪的花灯。

随着元宵节日益临近，造型各异的花灯热销，人们品元宵、闹花灯，感受浓厚热烈的喜庆氛围。

本报记者 王薇 摄



筑牢节日“安全线”

随着元宵佳节临近，为确保社区居民度过一个平安、祥和的节日，连日来，湖滨区涧河街道文二社区持续开展安全隐患排查，提醒居民注意用电、用气安全，避免超负荷使用电器，防范各类安全事故发生。

本报记者 梁如意 摄