

市文化馆：

文化惠民到基层 文明实践暖人心



为深入推动新时代文明实践，丰富基层群众精神文化生活，近日，由市文联、市文化广电和旅游局主办，市文化馆、市曲艺家协会承办的“送文艺 走基层”文明实践主题活动暨文艺志愿者“咱村有戏”展演活动在陕州区关沟新村举行(如上图)，我市文艺志愿服务队的30余名演员，以歌舞、戏曲、模特走秀等群众喜闻乐见的形式，为群众带来一场家门口的文化盛宴。

节目演出形式多样、类型丰富，既有舞蹈、歌曲，还有群众耳熟能详的豫剧《红菊》《老百姓心中有杆秤》《一家人欢天喜地把

我请》《朝阳沟》等戏曲表演，由文博城队带来的模特秀《雨人行》《云秀决决》更是将现场气氛推向高潮，演员们精彩的演出不断赢得阵阵掌声。

“此次展演活动，特别邀请到国家一级演员韩孝枝，国家二级演员吕保伟、李喜莲，荣获省、市级青年演员大赛一等奖的关帅、赵一晓、郭晓艺等名家前来参加，将丰富的精神食粮送到群众家门口，活跃人民群众的精神文化生活，共享文化发展成果，切实增强广大群众的获得感和幸福感。”市文化馆相关负责人表示。(文/图 夏泽辉)

义马市文广旅局：

深化党风廉政建设

构筑坚实防腐屏障

今年以来，义马市文化广电和旅游局积极响应全面从严治党号召，将“清廉文旅”作为推动文旅工作高质量发展的重要举措，通过进一步压实主体责任，从强化责任体系、深化警示教育、优化监督机制三个方面着手，全面深化党风廉政建设，推动党风廉政建设工作落地落实。

建立健全责任体系。组织召开

党风廉政建设专题会议，系统部署党风廉政年度工作任务，明确各级责任主体，确保责任到人，进一步压实各级责任，形成上下联动、齐抓共管的良好局面，为党风廉政建设工作的高效开展奠定坚实基础。

深化警示教育，增强党员干部廉洁自律意识。通过组织观看警示教育片、通报典型案例、开展廉政谈话等多种方式，深化对党员干部的

警示教育，有效增强党员干部的廉洁自律意识，让党员干部深刻认识到违纪违法行为的严重性和危害性，为党风廉政建设的深入推进提供有力保障。

优化监督机制，强化日常监督和纪律约束。加强对党员干部的监督管理，加强对重点领域、关键环节的监督检查。建立健全举报投诉机制，鼓励干部职工积极参与监督，

对发现的违纪违法行为及时报告、严肃处理，有效遏制不正之风和腐败现象的发生，增强全局干部职工的纪律意识和规矩意识。

义马市文广旅局相关负责人表示，该局将继续保持高压态势，不断完善责任体系、深化警示教育、优化监督机制，为营造风清气正的政治生态贡献力量，推动文旅事业高质量发展。(张琪)

渑池县文广旅局：

开展健身操培训 丰富群众文化生活

近日，渑池县文广旅局联合该县文化馆举办文明新风尚——“送文艺 走基层”文明实践主题活动，来自全县各行业的舞蹈爱好者50余人参加活动。

活动中举行了春季健身操培训班开班式，并进行了开班第一课。课上，教练老师一边示范动作要领，一边讲解健身操的注意事项，并向大家科普健身理念。通过教练老师标准的动作示范，学员们有了直观感受，并逐渐掌握了整套健身操的动作要领和节奏规律。

“此次培训为喜爱健身操的学员提供了一次学习和交流的机会，

使其在提高健身技能水平的同时，掌握了丰富的科学健身理论知识，也让他们在今后能够更好地带领广大群众开展科学健身锻炼。”渑池县文化馆相关负责人表示。

据悉，此次春季健身操培训班将一直持续到5月30日，每周五上午由专业教练老师在该县文化馆一楼活动室进行授课。(范建峰 王舟舟)

义马市图书馆：

举办庆“三八”读书分享交流会

近日，义马市图书馆联合鸿庆社区，以社区“快乐星期天”活动为契机，在鸿庆社区举办“书香伴春行·悦读她力量”庆“三八”读书分享交流会(第三期)，吸引了社区各行各业的50多名女性踊跃参与。

为确保活动的顺利开展，义马市图书馆志愿者精选了馆藏的女性读物，包括家庭育儿、美妆、女性创业等题材，将这些书籍带到活动现场。活动结束后，不同年龄段、不同职业的女性读者齐聚一堂，她们结合自身工作与生活经历，现场分享了《给女性心灵的巧克力》《气质DIY 美丽女人时尚手册》《妈妈小屋》《家庭沟通》等一系列女性题材书

籍和畅销读物。有的讲述书中触动人心的故事，有的分享自己因阅读而成长的经历，还有的围绕女性在社会中的角色与价值展开深入探讨。大家以书会友，畅谈生活感悟与阅读收获，现场掌声此起彼伏。在进行读书交流的同时，义马市图书馆志愿者还现场向参加的活动的群众推介了图书馆的文化服务，并向社区图书室捐赠了义马本土作家的优秀作品和书籍数十册。

参与者纷纷表示：“这次活动让大家过了一个书香浓浓的‘三八’国际妇女节，今后将以书香为伴，从书籍中汲取智慧，在生活中自信前行。”(王韶娟)

谋篇布局 开启体育新征程

2025年全市体育工作会议召开

本报讯(记者宋杰)3月6日，2025年全市体育工作会议召开，学习传达贯彻全省体育工作会议和市两会精神，回顾总结2024年全市体育工作，安排部署2025年工作。会议动员全市体育系统要统一思想，振奋精神，再接再厉，全面提高我市体育工作水平，不断开创体育三门峡建设工作新局面。

会上传达了市政府领导批示，宣读

了2024年市级12家体育产业基地和2家青少年训练基地命名文件，并为市级体育旅游精品线路单位、体育产业精品赛事单位、体育产业示范单位和市青少年体育训练基地单位颁发牌匾。灵宝市教育体育局、卢氏县教育体育局、陕州区第一高级中学和市健身操舞协会相关负责人作典型发言。

会议指出，2025年是“十四五”规划

收官之年，也是体育三门峡建设决胜之年。全市体育系统要全面落实全省体育工作会议和我市两会部署，坚持稳中求进工作总基调，完整准确全面贯彻新发展理念，围绕现代化三门峡建设“13561”工作布局、“新河文山农”五篇文章，着力深化改革，加强制度建设，夯实发展基础，扬优势、挖潜力、激活力、补短板，高质量完成体育三门峡建设目标任务，为

实现“十五五”良好开局打牢基础，开创中国式现代化建设三门峡实践体育新篇章。

各县(市、区)、市城乡一体化示范区(高新区)、经济开发区体育行政管理部门相关负责人、体育科科长，市体育局机关各科室负责人，各二级单位副科级以上领导干部及有关工作人员，市级体育社会组织负责人等参加了会议。

文艺先进树标杆 凝心聚力创精品

本报讯(记者夏泽辉)3月7日，记者从三门峡市文联2025年工作会议上获悉，2024年，全市在文艺品牌活动、文艺节展服务、文艺精品创作、文艺人才发展等方面取得了丰硕成果，为繁荣发展文艺事业、加快建设文化强市作出了积极贡献。

其中，三门峡市书法家协会在2025

年中国书协团体会员“万福迎春”公益活动中被评为先进集体；湖滨区文联在“百花迎新乐中原——2025年河南文艺界新春欢乐行”系列活动中被评为先进集体；灵宝市、卢氏县教育体育局、陕州区第一高级中学和市健身操舞协会相关负责人作典型发言。

省文联授予省文联成立70周年新文艺群体先进工作者。义马市文联、湖滨区文联等8个集体被三门峡市文联评选为2024年度先进集体；三门峡市音乐家协会、陕州区文联等15个集体被三门峡市文联评为2024年首届“村歌嘹亮”展演活动先进集体。

受到表彰的先进集体和代表们表

示：“2025年，要更加充分发挥各自专业优势，切实把‘做人的工作’和‘推动文艺创作’深度贯通起来，坚持强思想、聚中心、出精品、育人才、树品牌、展形象理念，主动融入中心大局，有力服务‘四高四争先’，为繁荣发展三门峡文艺事业、推进中国式现代化建设三门峡实践贡献文艺力量。”

春季养肝“宝典”

春天在五行中属木，风邪为胜，肝气最旺，其味为酸，喜条达舒畅。结合这些特点，春季养生要注意以下几个方面：

春捂防伤风。春天惠风和畅，依然是风邪为胜。人们从冬天里刚走出来，面对温暖的春日阳光，常常过早减衣，易受风邪侵袭。轻则伤风感冒，重则留下病根，导致出现消化不良，拉肚子，伴随完谷不化的症状。《黄帝内经》中“春伤于风，夏生飧泄”讲的就是这个道理。

泻肝防火旺。春天是五脏中肝脏主气的季节，肝气最为旺盛，加之自然界阳气的上升，很容易肝火旺盛，肝气往往有余而非不足，所以此时不易补肝，而宜清肝泻火。菊花冰糖茶、桂花蜂蜜茶，皆是时令清肝疏肝的好茶品。春天的白煮蒸熟来吃，也是清泻肝火，利湿的良品。如口苦、眼干、尿黄，可适当吃几顿龙胆泻肝丸。

健脾防被克。中医认为，五脏和五行相对应，肝属木，脾属土，五行中木克土，意思就是肝脏可以制约脾脏的功能。春天肝气最旺，容易克制脾脏的功能，脾和胃的功能直接相关，因

此，人们在春天易出现春困、食欲不振的状况。食物中酸入肝、甘入脾，春天需少吃酸味食品，以免助长本就过旺的肝气。应多食用甘味食品，以健脾养胃，如山药、大枣、胡萝卜、芋头、香蕉等。正如孙思邈所著《千金要方》所言：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

春游情志畅。清代罗美《内经博议》中说：“以木为德，故其体柔和而升，以象应春，以条达为性……其性疏泄而不能屈抑。”意思是肝喜条达而恶抑郁，肝气也就是我们的心情，应像春天的草木一样柔顺舒畅。在和煦的春风里，与家人挚友相携出行，沐惠风和畅，话人生美好，使肝气条达，心情顺畅，乃春季养肝的重要法宝。

(三门峡武强中医院院长李武强)



河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院

3月15日(周六)晚8:00,初三公益直播课

中考语文——中考议论文阅读备考策略

本报讯 星光不负赶路人，时光不负有心人。为帮助我市广大学子备战中考，本报与三门峡市教育局联合推出“2025河南中考公益直播课”。通过各位老师的辛勤备课和精彩讲解，中考公益直播课开讲后获得学生家长一致好评，观看人数达数万人次。本周六晚8:00将继续推出

2025届第15期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是语文，由灵宝市第一初级中学王林红老师授课。王林红将围绕中考议论文论点的提取与归纳、论据的概括与补充、论证方法的分析与理解等，帮助学生区分观点与材料，发现两者之间的联系，并通过

自己的思考作出判断，提升中考议论文综合阅读和答题能力。

公益直播课每周一期，将针对中考各科重难点进行答疑解惑。各位老师、家长、学生可识别左下方二维码加“2025三门峡中招君”为好友，进群听课。本周六晚8:00，不见不散。(本报记者)

单位简介：

老师简介：

灵宝市第一初级中学，创建于1996年，是一所文化底蕴深厚的老牌学校，师资力量雄厚。学校秉承“高质量 有特色 现代化 创一流”的办学宗旨和“砺心向善 格高致远”的核心理念，以培养“砺心致远、卓越精进、慧达天下”的未来人才”为育人目标，打造“砺心志行高远”的文化品牌。

王林红，灵宝市第一初级中学语文教师，三门峡市优秀教师、课改先进个人、中小学优秀班主任。作为该校的骨干教师，她勤学笃行、乐教爱生、深耕细研，曾获得河南省中学语文优质课一等奖、德育案例二等奖、三门峡市初中语文优质课一等奖等荣誉。



三门峡日报 三门峡市教育局 中招君

2025三门峡中招公益直播第15期

三门峡市教研室
中考语文专题解析

3月15日(周六)晚8:00

授课老师: 王林红

三门峡市优秀教师

三门峡市优秀班主任

省优质课一等奖获得者

省德育案例二等奖获得者

课程主题:《中考语文——中考议论文阅读备考策略》

扫码添加【中招君】进群【听直播】
提前一天进群，不拥堵抢先看直播

名师公益直播每周持续更新



学子践行雷锋志

近日，三门峡市一高“青春之光”志愿服务队组织30名学子化身“城市美容师”，深入湖滨街道建设社区，开展“学雷锋 我行动”文明实践主题活动，打扫垃圾杂物，清理卫生死角，使小区面貌焕然一新，用实际行动诠释新时代青年的责任担当，让雷锋精神在行动中传承。

本报记者 王旭国 摄