

文明实践我先行

陕州区：
德孝文化进万家 文明实践暖人心

本报讯 3月27日，陕州区委宣传部、陕州区张汭乡人民政府组织开展“德孝文化进万家，文明实践暖人心”文明实践活动，将温暖与关怀送给敬老院与辖区群众，用实际行动诠释德孝文化，弘扬社会正能量。

整洁舒适的居住环境。

恰逢集会，三门峡武强中医院医疗志愿者摆开义诊摊位，为赶会的群众量血压、测血糖，进行健康检查，并耐心解答群众关于疾病预防、日常保健等方面的问题，根据每位咨询者的身体状况给予个性化的医疗建议和健康指导。同时，志愿者还向群众发放移风易俗、德孝文化和健康知识宣传单页，以通俗

易懂的语言为他们讲解德孝文化的内涵和意义，在交流互动中传递关爱与温暖，让老人们感受到社会的尊重与关怀。

此次活动，不仅为敬老院的老人提供了实实在在的帮助和关怀，也让德孝文化在实践中得以传承和弘扬，进一步营造了尊老、敬老、爱老、助老的良好社会风尚。(赵灵)

市园林绿化服务中心：开展文明实践 倡导文明出行

本报讯(记者梁如意)为进一步增强广大市民的交通安全意识，倡导文明出行理念，近日，三门峡市园林绿化服务中心组织志愿者开展“文明交通 你我同行”文明实践主题活动，聚焦常见交通陋习，通过发放宣传彩页的形式，引导市民安全出行。

车区域、北门入口、游园广场等主要场地，手持精心制作的交通安全宣传彩页，向过往市民发放，并结合彩页内容，向他们耐心讲解闯红灯、不礼让斑马线、车辆乱停乱放、逆向行驶、翻越护栏、车窗抛物、不佩戴安全头盔、不系安全带等行为的严重危害，鼓励大家做绿色出行的倡导者，出门尽量采用步行、电动车、公交车等低能耗、低成本的交通方式，将“低碳出行”融入生活，共同打造绿色健康的交通环境。

志愿者还有序劝导附近骑电动车的市民出行按要求佩戴头盔，增强交通安全意识。

本次活动共计发放宣传彩页200余份，覆盖市民260余人次。许多市民表示，通过志愿者的讲解，深刻认识到不文明交通违法行为的危害，今后一定会遵守交通规则。

春日赏海棠 邂逅好时光

本报讯(记者吴若雨)近日，随着气温回升，三门峡市涧河公园迎来海棠盛花期。数千株海棠花竞相绽放，吸引了众多市民、游客前来踏春，感受春日美好。

3月30日上午，记者走进该公园，看到一排排盛开的花海棠沿着步道延伸，形成了一条绚丽的花径。红的鲜艳夺目，粉的娇嫩柔美，白的纯净素雅，各色海棠花在枝头摇曳，散发出阵阵沁人心脾的芳香。市民或携家带口，或好友相伴，漫步在海棠花树下，尽情享受这春日的美景。不少人拿出手机、相机拍照留念，发微信朋友圈、抖音，记录美好瞬间。

据悉，海棠花的盛花期为每年3月下旬至4月中旬。为丰富观赏品种，提升市民游客的赏花体验，该

公园特意引进了西府海棠、木瓜海棠、贴梗海棠、垂丝海棠、北美海棠五大品种，共计约3200株，栽植在园区出入口、湖岸、广场等地段。为保障海棠的健康生长，该公园管理中心安排了专人对海棠树进行精细化管理，包括病虫害防治、定期浇水、科学修剪等。此外，还安排了专人巡逻，维持赏花区域的秩序和安全，并加强园区的环境卫生清理工作，对路面、宣传栏、垃圾箱、座椅等进行及时清理和擦拭，确保环境干净整洁。

该公园管理中心相关负责人表示，接下来，将继续加强对园区海棠树的日常管理和养护，适时扩大栽植面积，不断提升公园的景观品质，为市民、游客提供更优质的游园体验。

趣享篮球运动 共筑活力社区

本报讯(记者吴若雨)近日，卢氏县东明镇红石谷路社区篮球场人声鼎沸，一场充满激情与活力的“中国体育彩票”篮球友谊赛精彩上演。该比赛以“活力红石谷，团结‘篮’不住”为主题，吸引了众多社区居民热情参与。

此次比赛前夕，卢氏县教育体育局文化体育中心为活动提供了20件运动衣和2个篮球，总价值达2000余元，为比赛的顺利举行提供了坚实保障。

赛场上，来自居民代表队、物业代表队、社区代表队等多支队伍的球员斗志昂扬。他们经过赛前认真的训练，在球场上你争我夺、奋力拼抢，充分展现出竞技精神。

场下，观众的热情丝毫不亚于

场上的球员，他们聚集在球场周围，为各自支持的队伍加油助威，加油声、呐喊声、欢呼声此起彼伏，将比赛的气氛推向高潮。社区居民赵女士说：“看着自己家人在场上比赛，感觉更加精彩了，邻里之间一起为球员加油，关系都更亲近了。”

此次比赛为社区居民提供了一个展示自我、相互交流的平台，有效增进了邻里之间的感情，进一步增强了社区的凝聚力和向心力。该社区负责人表示，未来将继续以居民需求为导向，精心策划并组织更多形式多样、内容丰富的文体活动，不断提升居民的幸福感和获得感，共同打造和谐、文明、健康的社区环境。

卢氏县城市管理局：
垃圾分类进社区 城乡风貌再提升

本报讯“能拿就拿去，有害单独放，干湿要分开……”3月24日上午，由卢氏县城市管理局牵头，在该县城关镇河洛嘉园社区开展垃圾分类宣传培训活动，共有30多位居务员聆听了讲座。

活动现场，垃圾分类宣讲员详细为居务员讲解生活垃圾“如何分、怎么投、去哪里”，提高垃圾分类投放准确率。宣讲员提到：“我们在家里可以备好两桶一袋，就是厨余垃圾桶、其他垃圾桶以及可回收物收集袋，有害垃圾单独投放，这样一来，我们就能更清晰地分辨和投放各类垃圾，为环境保护贡献自己的一份力量。”居务员张先生说：“垃圾

分类是对社会和社区都是有利的，我们要以身作则，人人分好类，小区的环境才会越来越好。”

近年来，卢氏县城市管理局深入传播生态文明理念，着力打造零碳发展试验区，从保洁管养、宣传督导、积分兑换等纵深推广普及垃圾分类知识，为城乡面貌再提升创造更加美好的生活环境。

据介绍，今后该局将积极创新宣传培训方式，持续开展宣传培训活动，进一步推动绿色、低碳、环保的生活理念深入人心，进而更好地推动垃圾分类引领绿色零碳发展新风尚。(常帮娃)

户外运动 “燃”起来

→春暖花开时节，户外活动人数逐渐增多。三门峡各大公园、广场上，人们争相开展舞剑、做操、跳舞、打球等体育项目，共同享受健身运动带来的快乐。图为日前一群轮滑爱好者在教练的带领下进行造滑练习。 本报记者 摄



舞起功夫扇 运动促健康

↓近日，在三门峡市人民公园，由专业老师带队指导练习太极功夫扇，吸引了不少市民参与。据悉，太极功夫扇是一种结合了太极拳和扇术的武术健身项目，将扇子挥舞与太极运动技巧结合，既强身健体又愉悦身心。 本报记者 孙璟 摄



携手共筑“防火墙”

↑近日，义马市消防救援大队走进该市外国语小学，为师生带来了一堂生动有趣的森林防火安全教育课。为了增强宣讲的互动性和实践性，该大队创新采用了“理论+实践”的教学模式，现场发放了《消防安全教育手册》和《致家长的一封信》，并指导学生绘制家庭应急逃生示意图，让理论知识与实践操作相结合。同时，还组织了师生开展火灾应急疏散演练，进一步提升了师生的应急处理能力和自救互救能力。 张杰 摄

漫谈文明

基层体育既接地气又聚人气

吴若雨

贵州榕江的“村超”火遍全网，江苏沛县的“村杯”刷爆朋友圈……没有明星大腕、没有豪华场馆，只需要一片平整的场地、简单赛制和热爱生活的居民，就能既接地气又聚人气。

基层体育能够让参与者强身健体，有助于居民增强体质、释放压力，以更加健康的身心状态投入工作和生活中。同时，基层体育活动所营造的积极向上、团结协作的氛围，能够激发居民的创造力和凝聚力，促进社区的和谐发展。

基层体育之所以能接地气，关键在于其贴近居民的日常生活。没有过高的门槛和复杂规则，参与者都是身边熟悉的人，更注重参与性和娱乐性。只要热爱体育、愿意参与，就能在赛场上一展身手。

接地气的基层体育活动，自然而然地就能聚人气。当居民走出家门，参与到篮球比赛这样的活动中时，他们不再是

陌生人，而是有着共同兴趣爱好和目标的伙伴。在比赛过程中，大家相互鼓励、相互支持，为了团队的荣誉而努力拼搏。社区人员、物业人员与居民，“两委”班子与村民等一同在赛场上相互较量、配合，不仅能拉近彼此间的关系，还加深了理解与支持。

基层体育的良好发展，离不开各方的共同努力。政府部门应进一步加大基层体育的支持力度，提供更多的场地设施和资金保障，完善基层体育服务体系；社区和社会组织要充分发挥自身作用，积极组织形式多样、丰富多彩的体育活动，吸引更多居民踊跃参与，让基层体育活动更加蓬勃开展。

基层体育接地气、聚人气，能在赛场上更多丰富多彩基层体育活动在我市各个角落开展，为构建和谐社会、实现体育强国梦贡献源源不断的力量。

银龄宝典

身体老没老，自测一下见分晓

爬三层楼就喘得不行，走几步路就喊累……如果出现这些情况，就要小心了，衰老可能正在悄悄靠近。学会4个简单方法，可以快速检测身体是否开始衰老。

爬楼梯——15分钟内爬楼梯

一项研究分析了196名健康老年人的爬楼梯速度。其中半数75岁以上，可以在不休息的情况下连续15分钟爬楼梯，被称为“健康老”组；另外半数65至75岁，无法完成连续15分钟的爬楼梯，需要中途休息，被称为“老得快”组。分析结果显示，“健康老”组生物学年龄比实际年龄更年轻，“老得快”组生物学年龄比实际年龄更大。同时，“老得快”组中多个衰老相关炎症因子有所升高。

单腿站立——时间越久越年轻

平衡能力随年龄增长下降速度最快，具体体现在单腿(非优势腿，比如踢球时不怎么常用的那条腿)站立的时间上。研究人员由此推论，单腿站立的持续时间是老年人神经及肌肉衰老的可靠衡量指标，且不分性别。

走路速度——不低于0.9米/秒

一项基于超过40万成年人的遗传数据分析发现，步行速度越快，人越年轻。保持快走的人，估计到中年时的生物学年龄要年轻16岁左右。普通人的走路速度是0.9米/秒，若低于0.6米/秒，则说明肌肉萎缩较严重，是衰老进程的重要信号。

坐站能力——30秒完成25次

坐站能力测验是常见的老年人人体能测验法，主要是测试下肢肌肉能力。具体做法是，站在椅子前，

双手交叉放在胸前，反复站立坐下。中老年人若能在30秒内完成25次及以上，说明下肢骨骼和肌肉力量不错。

抗衰老做好三件事

1.抗衰老饮食：少吃糖，多吃豆、抗氧化，保证奶、菜、肉、蛋的摄入。

2.抗衰老运动：力量训练包括举重、仰卧起坐、平板支撑、蹲起等需要肌肉发力的运动形式，一般持续时间较短，主要目的是锻炼肌肉，而不是消耗能量。对于那些毫无运动习惯的人，即便只是每天简单快走，也是一种很好的运动方式。

3.抗衰老睡眠：与睡眠习惯稳定的人相比，入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物学年龄老了9个月。(据央视新闻)