

“品质生活新画卷”系列报道

律动崤函 健身逐梦

本报记者 李博

城区各大公园、街边“口袋公园”、大大小小的广场、街道社区锻炼场所……当清晨的第一缕阳光洒在崤函大地时,这些地方便伴随着人们律动的步伐热闹起来。近年来,我市加速推进城市社区10分钟健身圈建设,效果显著,成效斐然,为市民打造便捷、多元的健身空间。

每个清晨时分,陕州公园、人民公园、魏国公园、黄河公园、涧河公园等城市“绿肺”,都会迎来大量前来运动锻炼的群众。蜿蜒的健身步道如灵动的丝带,贯穿于葱郁的草木之间,运动者们的每一滴汗水,都闪耀着对健康生活的追求。“每天早上坚持跑步,跑完后心情好,精神足,能量满满开始一天的工作。”4月16日早上,正在涧河公园跑步的市民苏辉说,他很喜欢跑步的快乐,锻炼了身体,还让心情更好,这已成为他的一种生活习惯。正说着,一支跑步团队从旁边经过,伴随着整齐的步伐,浩浩荡荡的前行的队伍彰显出一种积极向上的活力。

沿着涧河公园健身步道前行,便能看到种类繁多的健身器材有序排列。从锻炼上肢力量的旋转器,到增强腰部灵活性的扭腰器;从帮助锻炼腹部肌肉的腹肌板,到

调节上肢协调性的太极揉推器,一应俱全。在这里,总能看到老人们三五成群,一边熟练地使用着器材,一边分享着生活中的点点滴滴。他们的笑容,如同清晨的暖阳,温暖而惬意,成为公园中一道温馨的风景区。

夜幕降临,大大小小的“口袋公园”和广场,成了另一番活力四射的景象。三门峡国际文博城广场上,多支广场舞队伍聚集在这里,广场舞爱好者们以中老年人居多,他们在音乐声中轻盈流畅地舞动着,一招一式都充满了活力,动感的节奏不仅点燃了现场的气氛,也吸引了众多年轻人的目光。一些年轻人也忍不住加入其中,在舞蹈中释放着工作与生活的压力,尽情享受运动带来的快乐。

社区篮球场则是青年人的战场。在湖滨区崖底街道韩庄村篮球场,篮球撞击地面的砰砰声,球员们的呼喊声,观众的欢呼声交织在一起,构成了一曲充满激情的交响乐。

在湖滨区涧河街道涧南社区儿童游乐区,类型多样的滑梯、秋千、沙坑、跷跷板等儿童体育器材,成了孩子们的欢乐天地。在这里的足球场上,小球员们穿着专业的

球衣,认真地进行着传球、射门练习,在训练中逐渐培养对足球运动的兴趣和团队协作精神。

这一幅幅生动画面的坚实支撑是我市在全民健身设施建设方面的投入和努力。近年来,我市加速推进城市社区10分钟健身圈建设,全民健身设施供给不断提升,全市新增各类体育场地782个,市城乡一体化示范区璀璨体育公园项目、湖滨区七里沟滑雪场一期相继建成,现代服务业开发区体育公园也已开工建设。“国球进社区(公园)”活动蓬勃开展,2024年新增乒乓球台90张;5个乡镇(街道)全民健身设施补短板提升项目有序推进,2024年增加全民健身路径15套。新建住宅小区严格按照标准配备体育场地和设施,人均体育面积达2.66平方米。同时,7家大型体育场馆持续推进免费、低收费开放,年均接待健身群众700余万人次,让更多市民能够便捷地享受体育设施带来的便利。

丰富多样的群众赛事活动,也为全民健身注入了源源不断的活力。一年中,各级各类体育赛事活动多达300余场次,经

常参加体育锻炼的人口达80余万,占全市总人口的40.9%。“体育大拜年 健康迎新春”系列赛事、“天鹅号杯”全国乒乓球邀请赛、中国中西部“红色照金”杯青少年篮球锦标赛等赛事也精彩纷呈,“一县一品·精品赛事”更是各具特色,如陕州区的“陕州地坑院杯”自行车邀请赛、灵宝市承办的河南省第十四届万村千乡农民篮球赛争霸赛等,极大地丰富了群众的体育文化生活。

体育社团组织的不断壮大,为全民健身事业的发展提供了有力支持。目前,全市各类单项体育协会有57个,民办非企业体育俱乐部有33个。这些组织积极开展体育活动,还举办社会体育指导员培训班。同时,积极开展国民体质监测,2024年检测样本量3655人,合格率达96%,为市民的健康状况提供科学评估和指导。

以城市社区10分钟健身圈为核心,我市已经构建起了一个全方位、多层次的全民健身体系。随着全民健身事业的持续推进,不久的将来,运动必将成为群众生活中不可或缺的一部分。崤函大地上全民健身的乐章将奏响更加激昂的旋律,绘就更加绚丽多彩的运动画卷。

推进移风易俗 建设文明乡风

“轻礼重情”为爱启航 婚俗新风获赞誉

本报讯(记者李欣)4月16日,在倡导移风易俗、树立文明新风的背景下,一场别开生面的提亲仪式在湖滨区温馨上演,青年男女小陈与小马以实际行诠释了“轻礼重情,新式提亲显新风”的深刻内涵,为当地婚俗文明新风树立了标杆。

气氛温馨而融洽。女方家庭积极响应国家关于移风易俗的号召,主动提出简化提亲流程,摒弃传统婚俗陋习,让婚姻回归爱的本质,这一提议得到了男方家庭的全力支持与响应。提亲过程虽没有奢华的聘礼和冗长的流程,却承载着双方家庭对儿女真诚的祝愿。

去年11月,在专业婚恋服务机构“媒好红娘”的精准推荐下,小陈与小马相识。经过5个月的深入交往,两人感情日益深厚,双方家庭也高度认可。为将这份美好爱情升华至新的阶段,小陈一家特邀两人的媒人——“媒好红娘”高姐,一同前往女方家提亲,共同见证这一重要时刻。

此次提亲仪式,不仅是一场简单的家庭聚会,更是一次对传统婚俗的革新与挑战。小陈与小马展现了新时代青年对婚姻的理性态度和对文明新风的积极追求。他们的做法得到了社会各界的广泛赞誉,也为更多即将步入婚姻殿堂的年轻人提供了有益的启示。

当日,阳光明媚,



书香沁润读者心

为庆祝4·23世界读书日的到来,4月20日,三门峡市图书馆在三门峡经济开发区西苑社区举办“春风四月暖 阅读正当时”社区图书展示活动,通过开展图书阅览、知识问答等活动,带领市民在书香中感悟美好生活,切实推进全民阅读向纵深发展。

本报记者 梁如意 摄

街区

邻里同观影 共享好时光

本报讯 4月19日,鑫苑物业三门峡分公司博丰藏珑物业服务中心与三门峡奥斯卡影城携手,精心策划了一场“邻里观影日”活动,邀请小区居民共同欣赏年度爆款动画电影《哪吒之魔童闹海》(以下简称《哪吒2》),以光影为媒,架起邻里沟通的桥梁,让小区充满温暖与欢笑。

情、精良制作的动画特效,瞬间将观众带入奇幻的神话世界。哪吒与敖丙的热血成长故事,既充满欢乐与温情,又传递出不向命运屈服的精神力量,引得现场观众时而捧腹大笑,时而屏息凝神,沉浸其中。

当日下午2时许,居民们扶老携幼,纷纷来到影城3楼大厅集合。物业工作人员热情引导,影城还准备了价格优惠的零食和饮料,让大家感受到贴心的关怀。2时30分,随着灯光渐暗,《哪吒2》以震撼的特效场面拉开序幕。跌宕起伏的剧

“和邻居们一起看电影,氛围特别好!电影很精彩,孩子们看得可入迷了,回家路上还在讨论剧情。”业主李女士开心地分享道。据介绍,今后,该物业中心将继续以业主需求为导向,开展更多丰富多彩的社区文化活动,持续提升服务品质,打造有温度、有力量的美好家园。

(本报记者)

看点

从“方言民谣传唱者”到“中国语言资源保护工程发音人”——96岁奶奶唱着民谣活出精彩人生

本报记者 王梦

“洁洁,今天突然下雪了,你能不出摊就不出摊。”

“洁洁,有啥事我在监控里跟你说,你能听见不?”

…… 3月底,三门峡抖音网友“奶奶和洁洁(灵宝方言民谣)”发布的一则视频打动数十万网友。视频中,一位老人站在自家院子里对着监控,用一句句灵宝方言道出对“洁洁”的牵挂。近来,这则视频热度不减,至今播放量已达70.3万次,获赞1.2万余次,很多网友不约而同在评论区说道:“这是老家的声音,想家了!”

这位老人名叫李育草,是三门峡市城乡一体化示范区(高新区)阳店镇中河村村民,早在2020年,她的灵宝方言就获得了“国家认证”。她口中的“洁洁”则是孙媳杨洁,2018年起,杨洁便用镜头记录李育草的日常点滴和方言民谣,而在镜头背后,李育草的生活智慧和乐观豁达更令人动容。

爱说方言小曲 偶然成为“中国语言资源保护工程发音人”

走进李育草家,干净整洁的院子与视频中无异,今年96岁的她更是精神矍铄,说话中气十足,爽朗的笑容令人倍感亲切温暖。

“我姑姑是灵宝市的老师,2019年,她在郑州开会时了解到这个研究方言的课题,原本准备推荐我婆婆参与,我婆婆说奶奶会很多以前的方言民谣,便用录音的形式,将这些民谣发给了郑州的教授。”杨洁回忆,“当时教授听了认为非常好,后来相关专家又来到灵宝,我姐夫带着奶奶去专门录了视频,说是还要再次进行评选。其间,姐夫一直在帮奶奶记录方言民谣。”

令全家惊喜的是,2020年9月,李育草被

国家语委科研规划领导小组办公室、中国语言资源保护研究中心认证为“中国语言资源保护工程”河南汉语方言调查·灵宝课题发音人,“这是一项特大型语言文化类国家工程,奶奶当时高兴极了,她没想到自己随口说的小曲这么有价值!”杨洁笑着说。

担任“语保工程发音人”,不仅是对李育草的认可,也燃起了家人保护传承灵宝方言的热情。杨洁的姐夫每次回家后,都会拿着纸笔,坐在奶奶身边记录民谣,但因为工作繁忙,记录工作也只能断断续续地进行。“后来,那本手稿找不到了,非常可惜,姐夫就建议我拍视频记录。”杨洁说。

2023年5月,杨洁在她的抖音账号发布了李育草荣获“语保工程发音人”证书的视频,质朴亲切的方言瞬间将天南海北的网友联结在一起。评论区里,有祝福奶奶健康长寿的,有说灵宝话跟自己家乡话相似的,热烈的互动远超杨洁预期,这也坚定了杨洁记录灵宝方言民谣的决心。

如今,杨洁的抖音账号已发布相关作品360余个,获赞24.5万次。而李育草此前唱过的4首方言民谣就收录在世界上最大规模的标准化语言文化资源库——中国语言资源保护工程采集展示平台中,持续传播着灵宝方言的独特魅力。

收获祝福无数 皓背之年有了自己热爱的新“事业”

“洁洁,这个光线拍着咋样?”4月中旬的一个上午,杨洁准备在院子里录制民谣视频,李育草刚一出门便开始找角度看光线,专业得叫人不禁直呼“可爱!”

“奶奶很喜欢跟我一起录视频,我不在

时,婆婆也会帮奶奶拍些视频。”杨洁笑着说,奶奶面对镜头一点也不紧张,只要和她商量好录制内容,她就能凭借自己的理解和独特的语言风格,把民谣演绎得生动有趣。

随着杨洁的民谣视频不断更新,一直生活在农村、几乎从未离开过家乡的李育草也有了属于自己的新“事业”,并渐渐成了在当地小有名气的“网络红人”。

出去赶集时,很多人都认得李育草,他们或拉着她亲切地喊一声“老婶子”,或热情地把刚买的蛋糕送到她手中。这两年,还陆续有教师、导演和来自郑州的语言专家专程到家中拜访李育草。“这么多人愿意听我说小曲,现在时不时就有人来看我,真好!”李育草乐呵呵地说。

一本国家级证书,一群人的关注和祝福,让李育草的生活态度发生了巨大转变。“以前,奶奶总认为自己年纪大了,只会给我们添麻烦,现在完全不会这样了,家里人都说奶奶的精气神明显比以前好了。”杨洁说,许多人夸她和老公李卫丹做得好,但在她看来,这都是奶奶的功劳,奶奶是一家人的福星。

其实,李育草也曾被悲伤环绕。从小迫于谋生,李玉草没有机会获得正规学习,含辛茹苦把子孙养大,李卫丹的哥哥却在18岁时患上精神分裂,身边离不开人照顾,而李卫丹的爸爸和爷爷也在多年前相继去世。面对阴霾,李育草和家人没有任由自己沉溺在悲伤中,他们用爱和包容托举着对方,成了彼此的支撑,坦然拥抱命运的喧嚣。“苦日子都过去了,好日子来了。”现在,这是李育草常常挂在嘴边的话。

老人虽不识字 在家人心中却是一本厚重的“书”

近年,李育草和家人搬进了新宅,而距离

新宅几百米外的老院子,则是李育草最惦念的地方。杨洁说:“奶奶看见那些物件、场景,就会突然想起来一些民谣。”

从新房子到老院子,一条羊肠小道是必经之路,即使一路上坡,杨洁和李卫丹还是经常被拄着拐杖的奶奶“甩”在身后。“老院子已经不住人了,奶奶每天还要步行去那儿喂狗、除草,闲不下来。”杨洁无奈地笑道。

“椿树椿树你为王,你发粗,我长长,有病掉到你身上。”走进老院子,椿木做的院门“吱呀”作声,李育草见状便说起民谣,还讲了一段关于椿树的民间传说。院墙上爬满的仙人掌已生长了60多年,无人刻意照料,却依旧生机勃勃。走过屋子,一台织布机映入眼帘,李育草说,那是她从老舍(曾祖母)手里传下来的,而那一台纺花车又勾起了李育草的童年回忆。

“大概8岁那年,我正学纺花,有时晚上纺花会打瞌睡,大奶奶便教我唱小曲,大家坐在月亮下,聊着天、唱小曲就不瞌睡了。”李育草得意地说,那些小曲她听几遍就能记住。

时光流转,李育草积累的小曲越来越多,从植物动物到节气节日,从日常劳动到历史故事,百余首民谣她至今都能脱口而出。对于家人来说,李育草虽不识字,但她那些跨越世纪的沧桑经历和朗朗上口的方言民谣就像一本永远也读不完的“书”,每一页都写满岁月的故事和生活的智慧。

收拾好老院子,李育草一家向新宅走去。7岁的曾孙女红豆也学着李育草唱着方言民谣,蹦蹦跳跳,杨洁和李卫丹跟在老一小身后,早已忘记了身后小路的蜿蜒崎岖,只知前方一路花开,满眼生命烂漫。