

夕阳风采

# 晚年不设限 玩出新活力

文/图 本报记者 程倩

6月17日清晨,在三门峡市黄河公园东门附近,鞭声清脆,陀螺飞转,舞龙舞狮色彩缤纷,这是老年人丰富多彩健身生活的一个缩影。如今,越来越多的老年人通过运动和文体活动焕发活力,玩转别样“夕阳红”。

70岁的吴建国边打陀螺边说:“我们玩陀螺10多年了,肩周炎都好了。这鞭子是自己做的,陀螺上还有小口,转快了能发出哨声。”从事这项运动的老人纷纷表示,每天锻炼能让人心情愉快、身体健康。73岁的孙群屯身手矫健,不仅擅长打陀螺,还会舞龙、舞狮子、玩健身球。

在广场的另一侧,一些中老年人市民正在跟着动感的音乐练习玩健身球、舞绸子,节奏感、美感与力量感蕴含其中。

与此同时,在三门峡市体育馆,市民陈先生正挥拍打网球。“现在很多老年人都动起来了,强身健体,才能保证更好的生活质量。”据他介绍,来体育馆健身的老年人参与了不少项目,有球类的、单双杠的,甚至还有参与“撸铁”比拼的,经常锻炼的老年人体力一点也不比年轻人差,大家都享受健身。

除了户外健身外,家门口的文体活动



舞动红绸

也让老年人可以就近锻炼。采访当天,湖滨区涧河街道文一社区老年活动室传出悠扬的戏曲声,十几位老年戏曲爱好者吹拉弹唱,沉浸在艺术的世界中。社区工作人员介绍,这里不仅为老年人提供专门的场地,还提供打印曲谱、饮水等便利服务,每周都有老人来排练戏曲、舞蹈或

练习八段锦,通过文艺和健身活动,居民们其乐融融。

除了自发的文体活动外,有组织的文艺团体则为他们提供了更广阔的舞台。记者从三门峡市文化馆了解到,该馆聚焦银龄群体,成立了28支文艺团队,并组织“文艺轻骑兵”走进社区、景区、敬老

院等地,开展戏曲表演、形体模特秀、合唱、舞蹈等惠民演出和文明实践活动,让老年人的才艺得以展示。

三门峡市文博城模特队共有62名成员,平均年龄55岁,其以“健康、快乐、优雅”为宗旨,参演各类比赛与展演,匠心之作《华夏之花》在河南省首届银发模特决赛中斩获“最佳作品全省第一名”,百人旗袍秀《仰韶之光》更是惊艳四方,收获广泛好评。

三门峡群星合唱团现在在册成员90余人,多半成员年龄在60岁以上,合唱团在河南省首届“群星耀中原”群众合唱大赛中获得金奖,同时还参加了多届中流砥柱黄河大合唱等大型活动和晚会,团长王红云说:“每周我们排练两次,集体活动让老年人有开心唱歌交流的机会,也能帮助大家保持身心健康。”

随着健康意识的增强和文化生活的丰富,我市老年人的生活方式正日益多元化。公园里,舞蹈队排练新节目;体育馆内,运动健身项目琳琅满目;社区中,老年活动室座无虚席;舞台上,银发族绽放新光彩。他们用行动证明,晚年生活同样可以活力四射,精彩纷呈。

凡人善举

本报(记者李博 吴若雨)6月15日正值父亲节,当日下午6时许,三门峡51岁男子吕海洋带着11岁的小儿子在陕州区大营镇镇店村沿黄公路附近的鱼塘边游玩时,发现一名女童不慎落水,他奋不顾身下水救起女童,给儿子上了生动一课。

当时,吕海洋在鱼塘附近突然听见岸边传来呼救声,“小女孩掉水里了!”只见一名四五岁女童落入鱼塘,身体正向深水处漂移,双手在水面胡乱挥舞。事发时,女童家人在岸边焦急呼喊,并试图用一根1米多长的捞鱼竿施救,但因为岸边和水面隔着斜坡,无法靠近水边。此时有很多人关心地围了上来,但都不敢轻举妄动。“我以前溺水过,见水就心慌头晕。”吕海洋表示,他尽管内心恐惧,但仍一把夺过竿子,尽可能地伸向女孩,但小女孩由于恐慌,试了几次都抓不住竿子,情况愈发紧急。

眼看女童越漂越远,他来不及犹豫便纵身下水,刚触底就因为淤泥湿滑摔倒,好在顺势抓住了女童,奋力将其推至岸边。她的家人把孩子拉上岸后,吕海洋才准备上岸。由于水底淤泥湿滑,他只能小心翼翼地移动,其间数次滑膝,膝盖在石头上磕出伤口。“要是再往深处一点,可能就站不住了。”他表示,岸边水深约至成人胸部,深处足以淹没成年人。上岸以后,他浑身湿透,周围的群众对他投来赞许的目光。令他欣慰的是,11岁的儿子激动地说:“爸爸你太勇敢了!”并表示要把这件事告诉妈妈和同学。女童家人对他表达了关心和谢意。

“孩子说以后要像我一样帮助别人,这就是最好的父亲节礼物。”吕海洋告诉记者,他在父亲节这天给孩子做了榜样,虽然过程惊险,但不后悔。

据悉,吕海洋是一名退役的武警消防兵,他表示,以前在部队时,每逢遇到抢险救灾等任务,大家都是毫不犹豫、绝不后退的。也正因此,即便自己怕水,本能仍驱使着他挺身而出。

父亲节的生动一课  
五十一岁退役军人勇救落水女童

## 生态文明 根植于心

6月16日,游客正在黄河流域灵宝段生物多样性科普宣教馆参观、拍照。

近年,我市秉持“绿水青山就是金山银山”的发展理念,积极推动黄河流域生态保护和高质量发展,生态环境日趋向好,珍稀动植物种类逐年增多,成为一座山清水秀、生机蓬勃的美丽城市。

本报记者 侯鹏云 摄



## 文明实践我先行

### 灵宝市：德孝故事绽光彩 文明新风润金城

本报(记者何英杰 通讯员邢博)“小时候,父亲背着我走过泥泞山路;如今,我背着父亲追求梦想;钱没了可以再挣,母亲没有了,是我永远的遗憾……”近日,在灵宝市新时代文明实践中心举办的“德耀金城 孝传万家”德孝故事会第一轮集中展示现场,一个个感人至深的德孝故事,深深打动了评委和观众。

为大力培育和践行社会主义核心价值观,弘扬传承德孝文化,灵宝市在全市深入开展“德孝文化进万家 文明实践暖人心”主题活动,进一步推动德孝文化进万家,促进家庭和睦、社会和谐。

在此次活动第一轮集中展示中,来自各乡镇、市直各单位的68名选手齐聚一堂,展开精彩角逐,最终24名宣讲员脱颖而出,成功入选。选手们的德孝故事精彩动人,有讲述全国劳模坚守岗位、反哺社会的奉献故事;有普通职工分享工作之余悉心

照料家人的日常点滴;有讲述背着父亲上大学、用稚嫩肩膀扛起家庭责任的故事;还有几十年如一日悉心照料母亲的好孝子、好儿媳……一个个感人故事生动诠释了“孝道”二字,让在场观众深受触动。

据了解,此次活动共分为挖掘典型、推荐选拔、集中展示、宣讲交流4个阶段。各乡镇、各单位通过挖掘事迹、梳理汇总、严格审核、层层选拔,借助网络直播、深入乡村集中宣讲等形式,汇聚崇德向善的强大力量。

“此次德孝故事会集中宣讲,紧密结合精神文明建设需求,不单纯追求形式上的热闹,要让干部群众真正参与其中、受到教育,通过活动,引导广大干部群众树立正确的家庭观、道德观和价值观,促进全市家庭和睦、社会和谐。”灵宝市委宣传部分负责人表示。

## 义马市：推进移风易俗 弘扬时代新风

本报为深入推进移风易俗工作,弘扬时代新风尚,营造文明和谐的社会氛围,连日来,义马市各街道社区开展“移风易俗进万家 文明新风润民心”主题活动,以提升社会文明程度和市民文明素养。

6月11日,泰山路街道滨河社区开展“移风易俗进万家”宣传活动。活动通过“线上+线下”相结合的方式,确保居民对移风易俗内容知晓。

线上,网格员在辖区各个居民微信群进行转发,呼吁居民摒弃陋习,树立厚养薄葬新观念。线下,社区工作人员发放移风易俗倡议书,普及相关知识,面对面向大家讲解婚事新办、孝老敬亲等移风易俗的具体内容和重要意义,号召大家自觉抵制人情攀比、铺张浪费等陈规陋习,积极树立文明节俭之风。

当日,朝阳路街道前进社

区工作人员、网格员在辖区范围内开展了移风易俗宣传活动。活动中,社区工作人员通过发放移风易俗宣传页详细地向居民们阐述了陈规陋习的危害以及移风易俗的重要意义,呼吁要破除大操大办、铺张浪费、封建迷信等不良风气,树立简约适度、绿色低碳、文明健康的生活方式。

6月12日,千秋路街道红土坡社区积极开展“人情负担做减法”移风易俗活动。社区工作人员、网格员以及热心居民代表构成摸底小组,通过入户访谈、组织居民座谈会等方式,全面了解社区内人情往来现状。随后,有针对性地开展喜事简办、厚养薄葬等宣传工作,在居民经常纳凉休闲的游园里为大家发放宣传彩页,并讲解移风易俗、文明节俭的好处。

(义文)

## 三门峡文化宫潮流街区：嘉年华活动点燃青春之夏

本报(记者葛洋)6月15日,三门峡文化宫潮流街区高考主题嘉年华活动开启,这场融合青春元素和美食体验的盛宴,将持续至6月30日,为考生和考生家庭打造一个兼具仪式感和趣味性的欢乐天地。

据悉,活动期间,该潮流街区

推出一系列美食特惠活动,让考生们尽情享受味蕾狂欢。考生们凭高考准考证,可在街区任意商户享受8.8折优惠或“惊喜买赠”超值活动。此外,街区内餐饮商家还联合推出了“毕业季专属套餐”,可满足不同消费需求。

据介绍,除了美食特惠外,该潮流街区还精心准备了“状元争霸赛”“未来校友局”“毕业信箱”等多项趣味活动,考生们可一起加入这场美食与青春的盛宴,与朋友们留下难忘回忆,为即将开启的大学生活预热加油!

## 童心颂父爱 感恩伴成长

本报 6月12日,陕州区图书馆与陕州区实验幼儿园联合开展“我的超人爸爸”主题亲子活动。通过绘本共读、手工创作与情感分享,孩子们用纯真视角勾勒出心中的父亲形象,让父爱在童趣中自然传递。

活动现场,孩子们围坐聆听绘本《我爸爸》,书中那位既能修玩具又会做美食的父亲形象,瞬

间点燃讨论热情。“爸爸能把我举过头顶!”“他讲故事时声音最温柔!”童言童语中,平凡生活里的暖心片段化作对“超人爸爸”的无限崇拜。手工环节成为创意爆发的舞台。在老师的指导下,孩子们以撕贴、彩绘等方式制作“超人爸爸”模型,闪电符号代表极速守护,星星图案寓意智慧担当,每个“超能力标识”都藏着对父爱的独

特解读。当举着专属作品欢呼时,孩子们眼中闪烁着满满的成就感。

这场融合阅读、创作、表达的活动,不仅锻炼了幼儿的动手能力,还搭建了情感倾诉的桥梁。活动尾声,一句句“爸爸是全世界最棒的”告白,让现场成为充满欢笑与感动的爱的课堂。

(王薇 赵雯婧)

## 现实版“解忧杂货铺”：市井深处 抚慰人心

本报记者 程倩

“今天煎饼不要钱,我请你!”6月12日早晨,三门峡市区文明路东区旁,一位杂粮煎饼摊主请一位卖废品的老人免费吃煎饼。记者遇到这温情一幕,拍摄视频记录这一暖心善举,很多市民看后深受感动。

摊主名叫韩伦芝,记者了解到,这位卖废品的老人之前来过两次,得知煎饼是5元一个,他站在煎饼摊前看了看又走了。第三次来,他试探着问:“1.5元中不中?”韩伦芝说:“算了,不用给1.5元,请你吃!”老人接过煎饼稍显局促地说:“带回去给俺弟弟吃。”看着他拖着装废品的小

车渐行渐远,韩伦芝脸上露出朴素而善美的微笑。

或许是因为她的朴素和善良,这个煎饼摊总是人气满满,像个“解忧杂货铺”,成为附近很多老人吃早餐和聊家常的聚集地。她像是一个“温情树洞”,用心听着大家的家长里短,从陌生到熟悉,语短情长。

自2024年初煎饼摊开始营业以来,90岁的李爱芳就一直是这里的常客,每天上午8点多来吃煎饼,她喜欢跟韩伦芝唠家常,还给杂粮煎饼起了个爱称叫“长寿饼”。家住文明路南区的居民刘阿姨和老伴早晚路过小摊总要买走一个煎饼。“她人很随和,做事

用心,总是能做出我们喜欢的味道,我要是两天没见她出摊还想着慌呢,都打听她有没有啥困难。”刘阿姨激动地说,“她是个好人,真应该好好宣传。”

据湖滨区涧河街道文一社区工作人员介绍,韩伦芝是文明路东区的热心居民,辖区居民得知她的善举,纷纷自发在线上为她点赞,还到小摊旁现场夸赞。在周围居民和食客的赞扬声中,韩伦芝显得有些不好意思,她不认为做了什么值得赞扬的事,只是想专注做好一个个煎饼,用善言陪伴一个个平凡的人。

韩伦芝与周围居民的情谊,藏在许多看

似微不足道的小事中。之前做水果生意时,一位老人有5元没有算清,后来就给韩伦芝的煎饼摊送来5元,她给老人又做一个饼,两人你来我往好多次也还不清,总觉得亏欠对方,可情谊却越来越深。煎饼摊周围总有熟悉的老食客,韩伦芝下午有时要去接孙子放学,扔下摊直接就走了,“大家聊着天一起帮我看摊,唯独就是不会摊煎饼。”韩伦芝笑着说,幸福地笑了。

都是为生活而奔波的平凡人,却在用点点微光照亮别人,那些无处诉说的心事和烦恼,被这个现实版的“解忧杂货铺”抚平。

## 陕州区消防救援大队：开展诚信宣传 助力消防安全

本报 6月13日,陕州区消防救援大队派出工作人员走上街头,开展“诚信宣传+消防行”活动,推动诚信除火灾隐患,诚信为安全成为社会治理的新风尚。

当天,消防宣传人员结合消防法规、消防知识、火灾形势,向过往居民面对面开展“一分钟说消防”,广泛宣传夏季防火注意事项,简要阐述了诚信承诺与消防安全之间的内在联系,希望居民坚持做到言必信、行必果。宣传人员还结合安全生产月,解读了人人讲

安全、个个会应急活动主题含义,宣传了如何查找身边的安全隐患。他们围绕诚信宣传主题,倡导大家以安全为基,诚信为本,树立安全意识、参与安全学习、了解掌握安全知识,具备驾驶安全能力,把讲安全、会应急,查找身边的安全隐患作为自觉行动,带动社会化消防上台阶。

据了解,此次活动共发放宣传单300多份,接受群众咨询37人次,为诚信消防宣传注入新的活力。

(张平乐)