

“活力金秋 跃动峭函”系列报道之一

编者按

当第一缕阳光掠过峭函大地,黄河的波光与奔跑的身影交织,整座城市在“全民健身”的浪潮中欣然苏醒。全民健身,如何改变一个人、温暖一群人、焕新一座城?答案藏在清晨的露珠中、跃动的心跳里、

一段被汗水浸润的道路上。在“健康中国”战略全面推进的背景下,全民健身不仅是个体的生活方式,更是城市文明与活力的体现。即日起,本报推出“活力金秋 跃动峭函”系列报道,走进三门峡市各社区、公园与训练场,记录全民健身的温暖与力量,与您共同见证我市正在书写的新时代健康答卷。

晨光中的“城市脉搏”

文/图 本报记者 葛洋

清晨五点半,峭函大地尚在薄雾中沉睡,而三门峡市区涧河两岸已经响起整齐而轻快的脚步声。黎明脚步跑团各个分队的成员们身着亮色运动服,如一道跃动的霞光,穿梭于黄河公园、涧河南岸、庙底沟遗址公园、青龙谷公园等多处的健身步道上。这支成立9年的民间跑团,不仅用奔跑唤醒城市,更以晨跑为原点,将全民健身的热情汇流成河,一路奔向更广阔的马拉松赛场,成为“黄河明珠”三门峡一张熠熠生辉的运动名片。

近日,天还未亮,湖滨区多个小区门口已可见跑团队员集合的身影。在涧河南岸跑道,56岁的队长王红线带领队员进行热身。“跑步对我们来说,不只是锻炼,更是一种生活态度。”王红线说。据了解,该跑团目前固定成员超500人,年龄从7岁到78岁,日均晨跑参与超过800人次。

跑团的脚步并未局限于跑道。2025年世界献血者日当天,100余名队员冒雨参与无偿献血活动,50名队员成功捐献血浆20000ml;2024年国庆节期间,队员自发在高速公路设立服务点,为出行群众提供热水与应急帮助;平日常,拾金不昧、助人搬运等暖心事在该团队更是不胜枚举。此外,他们积极参与红十字会组织急救员培训,经培训考核,20余名跑团骨干获得急救员合格证书;联合社区开展“科学健身课堂”,普及运

动防护知识;携手公益机构发起“旧衣捐赠跑”,将爱心物资送往偏远乡村;创新地将跑步与乡村振兴相融合,组织为田间劳作的村民拍摄运动主题照片,传递健康与快乐。

“跑步让我们成了一家人。”黎明脚步跑团三分队队长刘非激动地说。成员李英的儿子从小受到家庭运动氛围的熏陶,现在成为马拉松爱好者,还在今年完成了人生首场半程马拉松。

2024年,该团120名队员先后参与三门峡马拉松等赛事,其中27岁的刘博文以2小时38分取得前十名的优异成绩,62岁的赵卫国以4小时28分的成绩刷新个人全程马拉松最佳纪录。“奔跑教会我坚持,就像每天晨跑,看似简单,却需恒心。”赵卫国说。

在2025年三门峡市“全民健身日”活动中,该团作为特邀嘉宾领跑5公里健康跑,并策划“公益捐步数”行动,将市民的运动步数转化为向山区儿童捐赠的体育器材。

“我们的愿景是让每栋楼都有跑步小分队,每条街道都有健身宣传屋,每个公园都有活动中心。”跑团团长辛海峰表示,“未来我们希望能与政府合作推进‘智慧健身步道’建设,引入AR技术记录运动数据,并推动企业设立‘运动健康假’,让更多人动起来。”

群众性健身活动的蓬勃开展,也为高水平体育赛



黎明脚步跑团成员在晨跑

事落地提供了深厚土壤。据悉,2025年三门峡黄河马拉松赛将在我市举办,预计吸引来自全国各地选手参赛。该项赛事已成为展示三门峡城市形象的重要窗口,也是推动全民健身迈向更高水平的关键平台。

市体育局相关负责人表示,近年来,我市持续完善全民健身设施网络,建成一批体育公园、健身步道和社区健身中心,城区“15分钟健身圈”日益完善。同时通过社会体育指导员下乡辅导、举办社区运动会等形式,进一步激发了广大群众参与体育锻炼的热情。

从自发组织的晨跑团,到组织有序的马拉松赛事;从小众的运动爱好,到全民参与的健身热潮——三门峡,正以奔跑的姿态,奔向一个更加健康、充满活力的明天。

热线 回复



热线电话:13939804222

三门峡至平陆省际公交
如何免费换乘?

平陆杨女士:我住在山西省运城市平陆县,因工作原因常来三门峡市区,听说现在有三峡至平陆的省际公交免费换乘服务,请问具体换乘方法是什么?

三门峡市公共交通公司:我公司于2025年9月16日起,开通三门峡至平陆省际公交线路免费换乘服务。凡乘坐三门峡至平陆省际公交(20路)从平陆至三门峡市区方向的乘客,在三门峡职业技术学院站下车后,20分钟内可免费换乘1路、2路、9路、10路、17路市内公交线路。需要注意的是,乘客须在限定时间内,在可免费换乘线路上刷同一张三门峡交IC卡乘坐。

方言民谣可以申请“非遗”吗?

网友“洁洁”:我的奶奶是市城乡一体化示范区(高新区)阳店镇居民,她会说约百首灵宝方言民谣,她也希望这些方言民谣能被保护、传唱。请问方言民谣可以申请“非遗”吗?

三门峡市非物质文化遗产保护中心:方言民谣可以申请非物质文化遗产代表性项目,但须满足一定条件。您可向市城乡一体化示范区(高新区)非遗保护部门咨询具体申报程序。

这个培训班还能报名吗?

市民李先生:我听朋友说,湖滨区文化馆近期开设了短视频拍摄培训班,请问主要培训内容是啥?现在是否还能报名?

湖滨区文化馆:短视频拍摄培训班培训内容为手机基础拍摄技巧、手机剪辑剪辑教学、短视频带货实战演练等,目前培训名额已满,日后若有其他培训课程我们会通过微信公众号公布。

(本期值班记者 王梦)

两代军人跨时空接力

全国“最美退役军人”张东堂送外孙入伍

本报讯(记者吴若雨)9月15日,渑池县2025年下半年新兵欢送现场,72岁的全国“最美退役军人”张东堂对外孙王昊博殷殷嘱托:“能响应祖国号召参军,是咱全家的荣耀!到了部队要听指挥、肯吃苦,用实际行动报答乡亲们的期盼。”这场跨越半世纪的家国守护接力,在这一刻完成传递。

1971年1月,年仅18岁的张东堂怀揣保家卫国的梦想,奔赴新疆服役。7年间,他从副班长成长为班长,凭借过硬的军事素质和扎实的工作作风,先后获营嘉奖2次、连嘉奖2次,将青春与汗水洒在边疆热土。1977年3月退

伍后,他放弃进城工作的机会,扎根渑池县段村乡四龙庙村,带领乡亲们修路引水、发展产业,用军人的担当带领全村脱贫致富,历任村民连连长、村党支部书记等职,获评“渑池最美退役军人”,成为当地群众的主心骨。

命运曾给予这位老兵严峻考验。2009年1月,张东堂被确诊为膀胱癌,历经多次化疗,饱受病痛折磨,但他始终以军人的坚韧坦然面对。2022年,经层层推荐评选,张东堂凭借退役后扎根乡村、奉献为民的突出事迹,荣获全国“最美退役军人”称号。即便在2024年病情加重时,他仍坚守在工作一线,这份执着与赤诚,潜移默化地影响了

整个家庭。

即将踏上军旅征程的王昊博身姿挺拔,眼神坚定。在外公的言传身教下,从军报国的种子早早在他心中生根发芽。今年征兵工作启动后,年满19岁的王昊博第一时间报名应征,顺利通过体检与政审,成为一名光荣的解放军。

当天,张东堂举起右手,敬了一个标准的军礼。王昊博挺直腰杆,郑重回礼。“一朝戎装在身,一生军魂入骨”,新兵列车鸣笛启程,保家卫国的信念在渑池大地上生生不息。

“天鹅夜校”秋季班报名开始

本报讯(记者梁如意)9月17日,记者从三门峡市文化馆了解到,为进一步丰富市民精神文化生活,提升城市文化氛围,该馆公益文化项目“天鹅夜校”秋季班将开放报名,此次招生面向18至60周岁市民。

“天鹅夜校”由三门峡市文化广电和旅游局主办,市文化馆承办,旨在充分利用社会力量和资源,提供优质服务,更好地满足公众多元化和个性化的文化需求,引导更多群众走近艺术、感知艺术。“天鹅夜校”已成功举办多期,属公益性质的培训,除部分课程需交纳耗材费以外,不收取学费,深受市民

好评。

据悉,“天鹅夜校”秋季班报名时间为9月18日10:00至9月19日10:00,共设置10门丰富多彩的课程。培训时段为10月13日至12月5日,每周二或者周四18:30至20:00(阶段性课程,上课时间以课表为准)。招生对象为18周岁至60周岁市民。此次报名的所有学员须经文化馆和任课老师审核通过方能入班。具体报名流程可关注“三门峡市文化馆”公众号。本次招生实行实名制报名,为保证报名的顺利进行,请提前到微信小程序完善报名信息。

义诊送进社区 护航居民健康

本报讯 为进一步关爱居民健康,提升居民健康意识,9月17日,湖滨区前进街道华创社区联合前进街道第一卫生服务站,开展以“培养健康生活方式 筑牢家庭健康基石”为主题的义诊活动,把健康知识和贴心服务送到居民家门口。

活动现场,来自各科室的专家早早就位,耐心地为前来咨询的居民答疑解惑。量血压、测血糖等常规检查项目有条不紊地进行着;中医问诊区同样热闹,医师们通过“望、闻、问、切”等传统中医诊断方法,为居民们把脉问诊,耐心解答大家关于常见病、多发病、慢性

病调理及中医养生等方面的问题。现场居民认真聆听专业建议,积极与医生互动,气氛融洽热烈。

本次义诊吸引了众多社区居民参与,大家纷纷表示:“这样的活动太贴心了,在家门口就能让专家看病,还学到了好多健康知识,希望以后能多举办。”

据悉,今年以来,该社区与前进街道第一卫生服务站已开展7次“手拉手 送健康”活动,持续将医疗卫生服务送到居民家门口,切实满足居民健康需求,共同营造健康和谐的社区环境。

(张明 张雨萌)

温馨提醒

2026年度空军在豫招飞启动

我市11月27日进行初选

本报讯(记者单义杰)近日,2026年度空军在豫招收飞行学员报名方式、选拔程序、培养模式等政策发布,其中,三门峡市考生初选将于11月27日进行,线上线下均可报名。

空军设立招飞局,辖沈阳、北京、兰州、济南、南京、广州、成都7个招飞中心。济南选拔中心负责山东、河南两省空军和陆航招飞工作,招收选拔飞行学员年龄不小于17岁、不超过20岁,即2006年8月31日至2009年8月31日出生。济南选拔中心会同鲁豫两省各级教育部门,在各自招飞市设立检测站,组织身体基本条件筛查。空军招收飞行学员一般要

经过初选、复选、定选三级选拔。根据安排,河南初选将于11月进行,我市初选定于11月27日举行,地点在三门峡市外国语高级中学(湖滨区商贸路西苑小区对面)。

根据安排,报名方式包括学校推荐(学校对报名考生进行审查把关,达到要求后推荐为初选对象);网上报名(微信搜索“招飞智询”小程序);现场报名(前期未报名的同学可按照初选安排,自行前往相应站点现场报名参选)。

据了解,招收的高中生飞行学员进入空军航空大学后,实行3个月考察期,合格者取得学籍、军籍。

流感疫苗接种正当时

本报讯(记者程倩)随着天气逐渐转凉,我市感冒人数开始增多,不少市民为了预防流感,陆续前往预防接种门诊接种流感疫苗。

近日,市民陈女士向居住地附近的涧河第五社区卫生服务站预防接种门诊进行咨询,了解门诊工作时间和疫苗种类,计划周六带孩子去接种流感疫苗。

她表示,每年秋季都会和家人一起打流感疫苗,在流感流行季到来前做好预防。

那么,市民应如何选择流感疫苗?接种前需要做哪些准备?

9月17日,记者采访了湖滨区疾控中心预防接种门诊部主任段晓慧,她表示,今年8月下旬,该中心已经开始流感疫苗接种服务,每年9至11月是接种的最佳时段,建议大家在流感流行季来临之前完成接种。段晓

慧说:“我们门诊部有3种疫苗可供选择,其中,三价和四价流感疫苗,适用于6月龄以上的全年龄段人群;鼻喷流感疫苗适用于3—17岁人群,尤其适合怕打针不好安抚的孩子,鼻喷流感疫苗是通过鼻腔黏膜给药,3天快速产生抗体。近期没有感冒症状的可以接种。”

据了解,该区疾控中心预防接种门诊全年无休,服务时间为每天8:00—12:00、15:00—18:00(10月1日后为14:30—17:30)。接种流感疫苗的成人需携带身份证,儿童需要携带预防接种证和身份证(或监护人身份证)。目前,湖滨区包含该接种门诊在内的10余个预防接种门诊均可接种流感疫苗,广大市民可就近咨询、接种。



观影享惬意

9月15日晚,在湖滨区崖底街道韩庄村,一场农村公益电影正在放映,村民们或席地而坐,或搬来小板凳,聚精会神地欣赏电影《扫毒3》,尽情享受秋夜的惬意。

本报记者 单义杰 摄