

“活力金秋 跃动峡函”系列报道之五

浪花间的“健康乐章”

文/图 本报记者 吴若雨

提到游泳,不少人会将它与盛夏关联,但对健身爱好者而言,秋天却是游泳的“黄金时节”。这在三门峡的各大健身游泳馆得到了生动体现,从孩童到花甲老人,从日常健身到专业备战,池中水花勾勒出三门峡独特的秋日运动活力。

“游泳是真正‘老少皆宜’的运动,老人能锻炼心肺功能。而对于孩子来说,就没有不喜欢玩水的,游泳可以作为课后放松的‘解压阀’,对孩子骨骼生长发育也有积极作用。”10月9日,在三门峡市南山游泳馆,游泳爱好者兼游泳教练张亚红道出了秋日游泳人气不减的关键。“不少孩子从6岁开始系统训练,如今已能熟练掌握自由泳、仰泳等多种泳姿,无论春夏秋冬,他们都会按时到场。”除了青少年群体外,场馆内还有不少固定的成年“常客”,他们带着明确的锻炼目标,每天训练1小时便有序离场。

“对我们来说,游泳不是季节性娱乐,而是日常健身的‘必修课’。”游泳一年的市民林娜已是游泳健身的忠实参与者,这项运动已成为她生活中难以替代的乐趣,“水里的疲惫能带走工作压力,现在我已经开始为下一届‘横渡母亲河’做准备。”

在该游泳馆,刚结束训练的62岁市民王淑娟向记者展示自己的状态。

她表示,自己退休后开始接触游泳这项运动,如今已经坚持游泳8年了。从最初不敢下水,到如今每天雷打不动来馆训练,游泳彻底改变了她的生活。

在新建的三门峡市工人文化宫,作为城市标志性建筑之一,这里的游泳馆凭借专业配置成为健身爱好者的新据点。记者看到,场馆内8条25米标准泳道清晰分明,1.2米浅水区适合初学者与儿童,1.8米深水区则供有基础的泳者使用。泳池水温稳定在26℃至28℃,持证救生员实时值守,规范的消毒流程让泳者安心。“和夏季主打娱乐的水上乐园不同,这里是纯粹的健身场馆,四季都能满足大众需求。”游泳教练许骏说。

“现在报名学游泳的学员,需求越来越多元,我们也会针对性调整教学方式。”许骏有着丰富的教学经验,工作日18时至20时开展常规授课,周末8时至12时分段开设少儿班与成人班。“即便到了非旺季,成人班续课率也很高,很多人学会基础后还想提升技巧,增强耐力。”许骏说。

66岁的杜鸿瑞是市游泳协会会员,年过花甲的他仍活跃在泳池边和赛事场,对他来说游泳早已不是简单的运动,而是一种生活方式和精神寄托。杜鸿瑞介绍,市游泳协会会员最多时有300余人,日常不仅有固定训练,还会



孩子们在泳池水下欢乐畅游

举办各类赛事,定期开展救生演练与技能培训,我市多起见义勇为救人事件中,都有该协会会员的身影,他们凭借游泳技能挽救生命,多次受到表彰。

这份对水上运动的热情,与三门峡的城市基因密不可分。自我市“横渡母亲河”活动举办以来,历经10余年发展,该活动已成为全国公开水域极具影响力的品牌赛事,水上运动的种子早已播撒在市民心中。

谈及三门峡游泳行业的发展,许骏认为,未来游泳运动将呈现“规范

化、多元化、大众化”趋势,一方面,健康意识的增强会让更多人参与游泳,尤其是青少年和中老年群体;另一方面,行业监管会更严格,对泳池水质、安全保障、教练资质的要求将更高。他期待,未来能有更多专业青少年游泳培训场馆落地,完善从基础教学到专业训练的体系,为三门峡培养游泳后备人才。同时,他也提醒初学者,学习游泳不必急于求成,跟着教练节奏逐步掌握技巧,保持耐心与信心,才能真正享受水中乐趣。

卢氏: 养老院里的中秋节

幸福的中秋佳节。”5时30分,该养老中心负责人陈会涛在工作群里发布信息说。

11时30分,一楼、三楼、四楼的餐厅里坐满了聚餐的老人。一楼大餐厅由8张小餐桌拼成的4张大餐桌旁坐着东明镇的32个特困供养老人,三、四楼的4个小餐厅也安排了来自各乡镇的48个

社会供养老人。11时50分,红烧肉、芹菜炒肉、洋葱排骨、鸡蛋羹、软豆腐等六荤六素热菜,加上葡萄、月饼、紫菜汤、馒头等共16个大盘就摆上了每张餐桌。“不光是每年的中秋节,春节我们能享受这样的聚餐,还有每月20日前后,也都会吃到加蛋糕、长寿面的生日宴。”

已入住这里8年的东明镇祁寸湾81岁的薛忠岳高兴地说。

据悉,中秋节这一天,卢氏县县级、乡(镇)的多个养老服务中心不但精心准备了丰盛可口的饭菜,还组织举办了丰富多彩的“过佳节 庆团圆”文化娱乐活动,其中万人社区兴贤里的甘美和同颐养老中心、卢仁医院的医养中心还举行了自编自演的歌舞、戏曲、相声、快板等文化活动,增添了浓浓的节日喜庆气氛。

(高长军)

美丽中国广场舞公益推广活动(河南·三门峡站)举行

本报讯(记者单义杰)日前,在三门峡市体育馆内,2025年美丽中国广场舞公益推广活动(河南·三门峡站)圆满举行,来自全市的200余名广场舞骨干和爱好者齐聚一堂,在国家级广场舞教练的专业指导下,沉浸式学习全新舞蹈健身套路。

此次活动由国家体育总局社会体育指

导中心、全国广场舞健身活动推广委员会主办,三门峡市体育局、三门峡市老年人体育协会、北京乐响九洲文化传播有限公司承办,北京光荣岁月文化传媒有限公司协办,旨在通过专业教学与公益普及,让科学健身理念深入人心,为群众文体生活注入新活力。

活动现场,专业老师用饱满的热情和标

准的动作进行讲解,学员们认真观察、专注练习,快速扎实掌握广场舞《花飞舞》、锅庄舞《醉美故乡》等套路要点,同时加深对科学健身的理解。“以前跳广场舞是跟着视频学,总担心动作不标准,这次有专业教练现场指导,真的太好了,我也会把科学健身的方法分享给身边的人。”课后,广场舞爱好者张淑华说。

据介绍,此次广场舞公益推广活动作为新时代“银龄行动”体育健身系列主题活动之一,不仅为三门峡地区广大广场舞爱好者提供优质的学习平台,还展示出我市中老年群体的良好精神风貌,有利于推动广场舞健身运动在我市普及,让更多群众在舞蹈中收获健康与快乐。

慰问伤残老兵 传递人间温情

本报讯(记者吴若雨)近日,渑池县爱心人士一行将温暖的关怀送到了一位四级伤残退役老兵的身边,用实际行动为老人驱散寒意。

渑池县爱心人士焦娜娜此前在与该县退役军人事务局相关负责人李建强交流时,被其关爱退役老兵的热忱所感染,便决定为老兵做一些力所能及的事情。当得知一位76岁的四级伤残退役老兵生活无法自理,李建强与焦娜娜取得联系后,决定在“双节”到来之际对老人进行慰问。

该老人当年在部队服役不足3年,因突发疾病导致伤残,如今生

活不能自理,就连说话都十分困难,日常生活全靠弟弟和弟媳悉心照料。焦娜娜在了解到老人的特殊身体状况和实际需求后,专门买了被褥等床品。来到老人家中后,她首先与老人及其家属亲切交流,详细询问老人的身体状况与生活难题,随后动手为老人铺被褥、更换床品,确保老人能在舒适温暖的环境中度过节日。

此次行动不仅为伤残退役老兵送去了物质关怀,更进一步弘扬了社会正能量,为人人关爱和尊重退役军人的良好社会氛围注入了鲜活力量。

湖滨区: 翰墨歌舞颂中华 欢声笑语乐民心

本报讯(记者单义杰)为传承中华优秀传统文化,礼赞祖国辉煌成就,近日,由湖滨区文联精心策划、统筹协调,湖滨区音乐家协会、舞蹈家协会、书画家协会、民间文艺家协会联合承办的“月满华诞·乐颂中华”国庆中秋双节文艺演出在三门峡市湖滨区博物馆圆满举办。

此次文艺演出以“家国情怀”为主线,13个节目层层递进、亮点纷呈。情景剧《英雄赞歌》重温峥嵘岁月,全舞《故乡情》唤醒心底的乡愁眷恋,武术表演《武动峡函》彰显中华传统武术魅力,书画展示《翰墨庆双节》将对祖国的祝福融入笔

端,压轴节目《祝福祖国》唱响对祖国的深情祝愿。每个节目都紧扣“中秋团圆”与“国庆献礼”主题,观众在艺术熏陶中深切感受家的温暖、国的强大。

此次演出为群众搭建起展示自我、歌颂祖国的优质平台,既丰富群众的精神文化生活,又传承了中华文脉,为湖滨区文化事业发展注入新活力。“此次文艺演出是湖滨区文联践行‘以人民为中心’工作导向的生动实践,我们将继续整合文艺资源、创新活动形式,推出更多接地气、有温度、传得开的文艺活动。”湖滨区文联相关负责人表示。



听志愿讲解 品峡国历史

“双节”期间,三门峡市博物馆迎来参观热潮,许多青少年在家长的陪伴下,跟随着志愿讲解员的脚步,聚精会神地聆听讲解,在一件件珍贵文物与一段段历史故事中,深入了解祖国灿烂的文明与厚重的历史文化。 本报记者 程倩 摄

三门峡市图书馆: 书香浸润家国心 阅读润泽促成长

本报讯(记者张茜)“双节”期间,三门峡市图书馆以“月满中秋·书香寄情”与“书香国庆·礼赞中华”为主题,精心策划组织系列文化活动,通过诵读经典、手工体验、光影课堂及主题书展等形式,将传统文化教育与爱国主义教育深度融合,吸引百余名学生积极参与,营造了书香浓郁、情系家国的校园氛围。

近日,中秋主题活动在“中秋知识问答”中拉开帷幕,同学们踊跃竞猜民俗知识,展现扎实文化素养;随后的“诵读会”上,《水调歌头·明月几时有》《春江花月夜》等经典篇目被深情演绎;“创意手工坊”活动中,学生们巧手绘制

月球灯,在实践中共悟团圆意蕴。

国庆主题活动“光影课堂”放映了电影《我和我的祖国》,以7个历史瞬间点燃学子爱国热情。观影后,同学们在特制卡片上写下对祖国的祝福,“青年与祖国命运与共”成为共鸣心声。同期举办的“书香国庆·礼赞中华”主题书展,集中展陈新中国发展历程、时代成就相关书籍,引导读者在阅读中汲取奋进力量。

此次举办的系列活动,以多元形式挖掘传统节日日内涵,不仅丰富了校园文化生活,更强化了学生的文化认同与时代担当。

湖滨区涧河街道永兴社区: 邻里齐聚庆佳节 共谱团圆欢乐曲

本报讯(记者程倩)10月1日,湖滨区涧河街道永兴社区联合铂景湾小区物业服务中心举办“品月饼、玩游戏”“双节”庆祝活动。温馨的团圆氛围、丰富的互动体验和贴心的便民服务,为居民们留下一段美好的节日记忆。

活动现场,物业准备了多种月饼,满足了不同年龄居民的口味,许多家庭围坐在一起品月饼,小小的月饼传递了节日的甜蜜,也串联起邻里间的温情。

除了传统美食外,套圈、猜灯谜、亲子接力等趣味游戏,也吸引了众多居民参与。孩子们在家长

的陪伴下排队挑战,欢呼声、加油声此起彼伏;大人们也化身“游戏玩家”,与邻里一较高下。

活动当天,小区羽毛球场内人头攒动、井然有序。老人们坐在休息区话家常,孩子们在游戏区奔跑嬉戏,年轻人忙着拍照打卡、记录温馨瞬间,社区和物业工作人员微笑服务、细致周到。活动现场仿佛一个“大家庭聚会”,充满团圆、欢乐与和谐的氛围。此次活动通过美食、游戏与便民服务的结合,拉近了物业与居民的距离,增进了社区邻里之间的感情,让居民感受到欢乐与温情。

河南能源义煤公司常村煤矿职工: 剪纸寄情颂祖国

本报讯(记者胡晓萍)在刚刚过去的“双节”假期,由河南能源义煤公司常村煤矿职工、义马市美术家协会理事、非遗剪纸代表性传承人李红波创作的一组以天安门为核心元素的国庆主题作品,引起了大家的关注,不少人通过微信朋友圈转发、点赞、留言,借助这组传统剪纸“表达对祖国母亲的别样祝福”。

据了解,李红波每年都会用剪纸表达对祖国的祝福,且力求年年出新。今年,他突破以往单幅作品的形式,从三方面进行创新:一是增大天安门图案尺寸,增强视觉冲击力;二是融入矿区特色,将画面中舞龙、舞狮的人物设计为煤矿职工形象,展现矿工风采;三是结合“双节”,在画面上部点缀月亮,并以“梅、兰、菊、竹”代表四季,寓意“花好月圆、四季安康”。

这组作品的创作耗时近1个月。创作期间,李红波每晚构思并绘制设计草图,次日对草图修改完善,第三日再动手剪裁。因

作品采用拼接形式,每剪好龙、狮、人物、花卉等一类元素,他都会将其与天安门或月亮搭配拍照,反复调整位置与比例,确保整体空间布局与构思协调统一。全部剪纸作品完成后,其独特的构思与精湛的技艺赢得了身边人的广泛赞誉。

据介绍,李红波的剪纸情缘始于童年。受母亲留存的“绣样书”启发,五颜六色的精美图案在他心中种下兴趣的种子,闲暇时写写画画、尝试剪纸成了他的日常。1995年,他为同学婚礼制作的窗花广受好评,这让他越发坚定了创作信心;2010年,他首次斩获全国剪纸大赛优秀奖,此后更是成果不断——不仅多次举办个人剪纸展,斩获三门峡市各类奖项,其作品《福祿寿喜财》还入选河南美术出版社《吉祥剪纸》系列。

谈及创作初心,李红波表示,希望借助剪纸这门传统手艺,把自己对祖国的祝福、对矿区生活的热爱融入作品,让传统文化在新时代焕发新机。