

“全民健身 健康同行”系列报道

编者按

三门峡市“全民健身日”消夏全民健身赛事活动启动仪式于8月7日正式举行,拉开了全民健身赛事活动的帷幕。

近年来,我市全民健身热潮蓬勃兴起,竞技体育屡创佳绩、体育产业方兴未艾,全民健身早已成为惠及万家的社会风尚。

即日起,本报推出“全民健身 健康同行”系列报道,聚焦广场舞、气功气舞、武术、网球等全民体育活动,带领读者领略形式多样、内容丰富的体育运动魅力,感受广大市民在体育文化熏陶下的多彩生活,敬请关注。

跳起广场舞 激发新活力

策划/社会新闻采访部 文/本报记者 王梦

近年来,随着人们健身意识的不断增强,越来越多的群众主动参与到体育活动中。健身广场舞作为全民健身的重要形式,让人们在强身健体的同时收获友谊和快乐,为生活增添更多色彩。

每天晚上7时许,家住三门峡市现代服务业开发区的岳会展便匆匆出门,步行大约30分钟到达三门峡国际文博城南广场,与等在这里的姐妹一起跳健身广场舞。每天晚上一小时的广场舞时间,是岳会展生活中不可或缺的事情。

晚上8时,随着音乐响起,岳会展和其他舞友陆续集结起来,自觉地排成方方正正的队形,在领操的带领下,热热闹闹的广场舞便正式开始了。接下来的1个小时里,无论男女老少,每个人都沉浸在激情四射的健身舞中,整齐有序的舞蹈团队成了广场上一道亮丽风景。

今年45岁的“晨曦”是这个队伍的领操,上网自学健身动作,和姐妹集资购买音响装备、置办统一的服装,每天来到广场公益教学……广场舞早已成为她生活的一部分。“晚上一到点儿,家里人都会问我咋还没出发?”“晨曦”表示,自己特别喜欢跳舞,因为这个爱好,以往颈椎病带来的不适也都渐渐消失了。至今,她已跳舞近六年,从身边最初的几人到现在的百余人,逐渐壮大的队伍也是她保持热爱的强劲动力,她想让更多

多人体会到广场舞的魅力。

不仅在三门峡国际文博城南广场,从各类公园到各大广场,从城市到乡村,到处都有跳广场舞人的身影。“广场舞没什么门槛,不需要基础,只要喜欢就可以一起锻炼,强身健体之余还能结交朋友。”说起广场舞的魅力,众多舞友给出了近乎一致的答案。在大家眼中,广场舞不仅是一种运动方式,更是帮助人们融入新环境的纽带,它把不同职业、不同年龄的人们集结在广场上,让大家在舞蹈中结交新朋友,感受来自团队的关怀,不知不觉消解着孤独和烦恼,提振了精气神。也正是这股强大的能量,吸引着越来越多的人参与广场舞之中。

“五六十岁的人群是参与广场舞的主力,他们也是推动全民健身的银发生力军。”三门峡市老年体育工作委员会秘书长赵轶榜说,在“体育强国”“健康中国”战略的引领下,我市老年群体积极参与体育锻炼,不仅有助于个人身心健康,提升他们的幸福感、获得感,也为推动体育发展贡献了力量。

2015年、2017年国家体育总局社会体育指导中心相继在全国推出了24套广场舞规定套路,并于2018年审定出台了《广场舞竞赛规则》,中国老年人体育协会也相继推出了《老年人广场舞竞赛规则(试行)》(2021版)和规定套路,不断推动广场舞走向专业化。近年

来,我市多次举办各类广场舞赛事,选拔出来的优秀队伍在全省各类广场舞大赛中也屡获佳绩。在官方和民间力量共同的推动下,广场舞以星火燎原之势迅速普及。如今,越来越多的舞队形成规模,积极参加各种比赛、展演,传递出广场舞的健康和热情。

8月8日,为期3天的三门峡市二级社会体育指导员培训(广场舞项目)圆满结束,来自各县(市、区)80余人参与了此次培训。从广场舞理论知识到实践教学,再到参赛要点,系统地讲解有效提高了我市广场舞类社会体育指导员的水平。未来,他们将带着更加精湛的广场舞技巧走进社区、乡村,进一步推动科学健身,丰富群众生活,为全民健身注入源源不绝的生机与活力。



城事

湖滨区HPV疫苗到货

工作人员:额满即止

本报讯(记者吴若雨)湖滨区疾控中心预防接种门诊现少量到货进口和国产二价HPV疫苗、四价HPV疫苗、九价HPV疫苗……8月10日,记者从湖滨区疾控中心获悉,目前以上疫苗已经开启预约接种。

据了解,由于九价HPV疫苗的市场需求量一直很大,每次到货的数量又很少,网络预约服务无法对一些外地盲目约单的接种者作出相关限制,会有“跑单”情况,耽误真正有需求的市民接种,所以该中心采用线下预约叫号的方式接种,接种者需携带本人身份证到现场,先到者可先接种,接种完即止。

此次预约接种地点在湖滨区

疾病预防控制中心预防接种门诊(建设路与陕源路交叉口向东170米路北),此次到货国产、进口二价HPV疫苗各100人/份;四价HPV疫苗200人/份;九价HPV疫苗350人/份。

需要注意的是,HPV疫苗适合9至45周岁,备孕、怀孕及哺乳期女性除外,既往没有接种过其他类型(二价、四价、九价)HPV疫苗的女性。接种有禁忌证人群不能接种,包括对酿酒酵母和疫苗成分过敏者不能接种;发热、严重器质性疾病、严重过敏体质和3个月内使用免疫球蛋白或血液制品者不宜接种;妊娠期、哺乳期、备孕期妇女不建议接种。

以赛促学强技能
养老护理再提升

本报讯(记者宋杰)8月9日,2023年全市养老护理职业技能竞赛暨省级养老服务技能大赛选拔赛开幕。各县(市、区)养老服务机构的一线护理人员参加。

本次比赛由市民政局主办,市总工会和人社局协办,郑州明华职业技能培训学校承办,旨在加快我市养老服务人才队伍建设,提升养老护理服务水平,展示养老服务业形象,为三门峡养老事业

健康发展提供有力人才支撑。

开幕式上,全体人员齐唱国歌。赛事总裁判长宣读了比赛规则,裁判员代表和参赛选手代表分别进行了宣誓。

据了解,本次技能竞赛首先进行3天的赛前培训,随后再集中2天时间统一组织理论和实操考试。对于表现突出的选手,市民政局将择优推荐参加今年河南省养老护理职业技能大赛,为我市争取荣誉。

义马“最美退役军人”
为园林工人送“清凉”

本报讯“无论春夏秋冬,还是刮风下雨,总能在街道上看到园林工人的忙碌身影,令我们十分敬佩。希望通过这次爱心行动,给大家带去最深的敬意和感谢。”8月10日,刚刚荣获“河南省第十一届优秀退役军人年度人物”的裴战国,将特意准备的“爱心大礼包”赠送给园林工人。

连日来,暑气熏蒸,热浪袭人。义马市园林工人依旧顶着烈日、脚踩热浪,用汗水浇灌城市绿荫,用辛勤呵护一草一木。当日上午,裴战国带着精心准备的200份爱心大礼包,为园林工人送去了“清凉”。

这次捐赠活动,像一阵清风吹入园林工人的心田,大家感激之情溢于言表。接过“爱心大礼包”的园林工人高兴地说:“感谢‘最美退役军人’老裴的一片心

意,即使再苦再热,我们也会继续做好日常园林绿化养护工作。”

今年66岁的裴战国,1974年入伍,1983年退役,现任义马市退役军人创业就业促进会会长,义马市安泰保安服务有限公司总经理,河南军创劳务派遣有限公司总经理。近年,他先后被授予第十二届三门峡市“诚实守信”道德模范、河南好人、河南省首届最美退役军人、河南省首批优秀军创企业家等称号。

创业成功不忘回报社会,秉承着为政府分忧、为退役军人服务的理念,他创办的企业始终致力于帮助退役军人就业创业、培训安置等,近年累计安置退役军人410人。同时,他还一直致力于双拥和社会公益事业,情系困难退役军人、关爱烈属、金秋助学、99公益慈善日、防汛救灾捐赠……累计捐赠40余万元。(任志刚 李兆玉)

篮球比赛
火热开战

8月9日,2023“中国体育彩票”三门峡市全民健身节篮球比赛在三门峡国际文博城室外篮球场拉开帷幕,此次比赛共有40支球队报名参加比赛,赛期为25天。

本报记者 张明 摄

讲好大坝故事 传承砥柱精神

支援大坝建设 无悔付出青春

王昕

她追随爱人的脚步,由一名教育工作者成为大坝建设者,经过重重历练后,最终又回到了热爱的教育岗位,在工作中她始终做到一行爱一行,充分实现了自己的人生价值,她就是现年90岁的三门峡大坝建设者吴宜桢。

吴宜桢1933年出生在河南商城县,在家乡读完小学和中学后,又到师范学校短期培训班求学,毕业后在石桥区任小学教师。

1957年,为响应国家号召,支援三门峡大坝建设,吴宜桢的爱人田永祥来到三门峡工作。1958年,吴宜桢也紧随爱人的脚步,来到了三门峡。到大坝工地后,她被分配到技术安全处做后勤工作。技术安全处承担着大坝的生产质量监督和安全生产双重任务,有质检科、安全验收科。质检人员每天都要上坝检查,然后把相关数据报送给吴宜桢,用来出每周的质量验收简报。因为当时没有打字机和复印机,只能手工刻印蜡版,用油墨印刷后装订成册。吴宜桢负责印制简报,并分发给领导和

有关部门科室,工作量很大,经常需要熬夜加班,但她从不怕辛苦,干起活来既麻利又一丝不苟,受到同事们的好评。

1959年,吴宜桢有了孩子,那时她在坝头工地上班,需要乘坐小火车上下班,于是无论寒冬酷暑,每天早上七点的火车站总能看到她背着孩子的身影。到了坝头,她将孩子送进托幼班便忙着去上班,硬是做到了工作、家庭两不误。直到孩子三岁后上了城区的托儿所,她才结束了每天背孩子上班的辛苦。

三门峡大坝蓄水后,吴宜桢被调到工程局业余教育办公室工作。当时招的工人大多来自农村,文化程度普遍较低,当大坝建设高潮过去后,局领导要求在修整期提高工人文化水平。吴宜桢是业余教育组副组长,既要当老师负责教课,又要负责组织管理。考虑到工人上班是三班倒,她便将学习时间也安排为白班和夜班,通过一段时间的学习,工人的文化水平和素质明显

提高。

特殊时期,吴宜桢被下放到铁路分局劳动,做了一名养路工,每天和工人一起扛木头、挖石坑、修路基,一天到晚累得腰酸背疼,因为是重体力活,那时的她虽然瘦,但一顿饭要吃两三海碗面条。经过一段时间劳动,吴宜桢被调到了铁路分局办公室。后来,局里成立了职教办公室,吴宜桢任主任,负责组织刚参加工作的年轻人参加在职学习。考虑到年轻人因为特殊原因没有学到多少知识,她便先后办了初中班和高中班,大批年轻人参加了学习,让铁路分局广大职工的知识水平得到了很大提高。

师范毕业的吴宜桢始终重视教育,不仅培养了一批优秀的学员,对子女的教育也很成功,三个女儿也都在各自的领域闯出了一片天地。回望过去的岁月,吴宜桢坦言,来到三门峡参加大坝建设是她人生中的重要转折,也是让她铭记一生的事情。



荷花绽放美如画

近日,浉池县会盟生态公园荷花绽放,碧绿的荷叶与粉嫩的荷花相映成趣,引得不少居民前来观赏游玩。 张春光 摄

责编/王丹丹 贵校/郭红玉