

# 32个春夏秋冬 七旬刘西文绿荫公园免费教太极拳



本报讯 每天早上4点多,郑州粮食机械厂退休职工、现已70岁的刘西文都会出现在绿荫公园,习练两个小时的太极拳后,再回家给孙子做饭,送孙子上学,一天的时间,除了接送孙子,他都在公园里自练及教大家打太极拳。32年来,他通过实际行动将太极拳传播给更多的太极拳爱好者。

不久前,记者见到了刘西文,他精神矍铄、身手矫健,和他一起练习太极拳的人都亲切地称他为“刘老师”。

说起太极拳,刘西文有说不完的故事,太极拳已陪伴他走过了32个年头。刘西文最初接触太极拳是为了他和儿子能强身健体,1986年,他带着儿子到人民

公园学太极拳,他希望通过体育锻炼来改变身体状况。

老师的点拨让刘西文越来越喜欢太极拳,从此,他对练习太极拳更加如痴如醉。由于勤奋练习,他的体质日益增强,拳技不断提高,越来越爱上这项运动了。

在刘西文的影响下,儿子和孙子也加入了习练太极拳的队伍。儿子现在已经是郑大体院一名教师,也教太极拳。孙子在上小学,每天中午也都练习太极拳。“自从练太极拳后,我的抵抗力增强了,一年到头没怎么生过病。”刘西文说。

练太极拳的亲身经历,让刘西文尝到了甜头,他希望和别人一起分享太极拳的好处。1991年,刘西文开始教大家练太极拳。练太极拳、教授太极拳成为他业余的主要活动。32年来,他坚持练习太极拳,教过的学员无数,曾多次参加全国、省、市各级比赛并获奖。

在刘西文眼里,所有荣誉都已看淡,他希望用太极拳影响更多身边的人,有更多人参与到全民健身中来。

记者 鲁慧 文/图

## “垃圾分类”宣传 走进纬四路集贸市场

本报讯 近日,河南天楹环境服务有限公司和纬四路集贸市场联合开展了垃圾分类宣传活动,向纬四路集贸市场经营商户发放垃圾分类宣传资料80余份、垃圾分类宣传围裙50余件,对经营商户宣传垃圾分类知识,指导经营商户将生鲜垃圾与其他垃圾进行干湿分类,提升市场环境卫生面貌。同时,河南天楹工作人员还对经营商户进行了有奖问答环节,对什么是垃圾分类、垃圾的种类、如何将不同种类的垃圾装入不同颜色的垃圾桶等进行详细介绍,呼吁大家更深入地了解垃圾分类,并切身参与垃圾分类。活动增强了纬四路集贸市场经营商户对垃圾分类知识的了解,使城市生活垃圾减量化、资源化、无害化,让“绿色低碳、环保”的理念深入人心。记者 鲁慧

## 纬三路小学 举行家访故事分享会

本报讯 近日,纬三路小学召开家访故事分享会,7位教师分享了他们的家访故事。孙建红、李铎、朱颖锦、周静、路祎倩、冯爽、母彩娥7位老师,“讲述发现,呈现美好”。纬三路小学秉承办人民满意学校的思想、上善若水的文化理念和使“生命温润美好”的愿景,持续进行家访,为孩子、家长和教师三者之间提供了面对面坦诚交流的平台,架起了孩子和教师、家长和教师、孩子和家长心灵和和谐的桥梁。记者 鲁慧

## 文明交通进校园撑起“平安保护伞”

本报讯 自未来路街道开展“路长制”工作以来,新鑫花园社区与网格化深度融合,突出道路交通秩序的综合治理,让“1+2+N”的工作模式落到实处。为提升辖区中小学生的道路交通安全意识和防范意识,更好地了解交通规则,新鑫花园社区近日邀请郑州交警四大队四中队交警走进

金水区木子联大外国语小学,为孩子们讲解交通法规。交警为孩子们详细讲解如何过马路,如何选择安全的出行方式,如何在上下学期间文明行走,以及乘坐车辆时需要注意哪些安全事项等。整个活动,共发放交通安全宣传资料300余份。

交通安全宣传教育进校园活动,不仅

让更多的学生知晓交通安全、重视交通安全和自觉维护交通安全,增强了安全防范和自我保护意识。活动还倡导同学们通过“大手牵小手”向父母及亲人宣传交通法规,共同营造文明、安全、有序的交通安全大环境。

记者 鲁慧 通讯员 杨彪

## 杨金路街道保民生全面发力

### 万名党员进党校“充电”

本报讯 为贯彻落实市委组织部关于“支部建设提升年”要求,进一步提高辖区党员队伍整体素质,不断提升基层党组织的战斗力,近日,杨金路街道办事处举办了为期一周的“万名党员进党校充电计划”培训班。此次集中培训共分两期举行,杨金路街道16个支部共1194名党员全部参加了学习培训。街道党工委结合辖区党员实际情况,精心设计课程、聘请专业老师,专门为每位党员发放学习笔记,按照从严从实的标准,对培训的党员认真督导检查,确保学有实效。记者 鲁慧 通讯员 李国丽 张倩

### 全力推进扫黑除恶专项斗争

本报讯 近日,杨金路街道办事处根据《金水区“扫黑除恶专项斗争”主题宣传工作方案》精神,召开杨金路街道扫黑除恶专项斗争专题会议,对街道的扫黑除恶专项斗争进行再部署、再落实。会议提出,要精心组织安排、强

化宣传引导、营造良好氛围、突出重点行业、加强工作合力。杨金路街道将继续按照上级安排部署,完成好扫黑除恶专项斗争各项任务,为稳定社会大局“保驾护航”。

记者 鲁慧 通讯员 李彦松

### “合理膳食大讲堂”开课

本报讯 近日,杨金路街道联合马林卫生服务中心共同举办了一场立足膳食健康的知识讲座。课堂上,讲师通过展示膳食宝塔、平衡膳食餐盘等可视化图形,使大家对合理膳食有了初步认识,讲解了

如何搭配食物以及针对不同食材应当采取何种烹饪方法才能使其营养价值最大化的要旨。杨金路街道将继续组织医疗专家走进村组、学校、企业等,开展合理膳食系列讲座。记者 鲁慧

### “两癌”筛查关爱“半边天”

本报讯 为持续增强辖区妇女预防“两癌”意识,提高广大妇女健康水平,近日,杨金路街道办事处计生办联合金水区总医院在新庄开展“两癌”筛查义诊活动。此次活动,杨金路街道工作人员现场为大家普

及“两癌”筛查相关政策,金水区总医院为居民提供专业可靠的医学检查及咨询服务。此次活动,切实提高了群众的健康理念和自我保健意识,获得了辖区居民点赞。

记者 鲁慧 通讯员 李国丽 赵春阳

### 普及孕前知识预防宝宝出生缺陷

本报讯 近日,杨金路街道在新庄家文化园广场开展“预防出生缺陷日”宣传活动,广泛普及孕前健康检查知识,积极预防出生缺陷的发生。活动以“防治出生缺陷,助力健康扶贫”为主题,通过现场摆放孕前健康知识宣传栏、悬挂宣传条幅、

发放孕前健康知识手册等方式,吸引数百名群众驻足了解咨询,并发放优生健康检查免费服务卡。杨金路街道办事处将继续围绕预防出生缺陷工作为重点,为辖区优生优育工作保驾护航。

记者 鲁慧 通讯员 赵春阳 尹冰一

### 蓝堡湾举办中秋百家宴

本报讯 为了欢度中秋,增加邻里之间的感情,近日,蓝堡湾社区联合正弘物业在蓝堡湾一期举办了“中秋百家宴”活动。当天,业主们陆续将自己的拿手好菜送到现场,大家各显身手,煎、炒、烹、炸、蒸等近百道精美家常菜摆满了桌子。除了百家宴以外,社区和物业还准备了抽奖环节。通过举办“中秋百家宴”活动,让陌生的邻居熟悉起来,疏远的邻居亲近起来,寂静的楼道热闹起来,希望每一位住在蓝堡湾的业主都能感受到小区浓浓的温暖之情。记者 鲁慧 通讯员 蔡丹

### 列车保清洁 迎十一黄金周

本报讯 近日,为积极应对即将到来的十一黄金周客流高峰,中国铁路郑州铁路局集团G1991/2次列车全车总动员,在车队党政工团的带领下,全体员工利用节前列车客流相对淡季,充分对列车卫生进行了深度“洗澡”保洁,力求打造一个整洁的列车环境、温馨的旅途氛围,为假期旅客乘车提供最优质的服务。记者 鲁慧 通讯员 郭春林

### 召开专题组织生活会

本报讯 近日,杨金路街道举办了为期两周的“提高党性修养 争做合格党员”专题组织生活会。各单位党支部书记结合问题清单,带头开展批评与自我批评。会后,各党支部根据此次会议讨论的结果,列出了整改清单及措施,划分了整改责任,并作出整改承诺,自觉接受党员和群众的监督,确保整改任务落到实处。广大党员把党的坚定信仰内化于心、外化于行,矢志不渝为加快杨金路重点项目建设努力奋斗。记者 鲁慧 通讯员 李国丽 张倩