

重温峥嵘岁月 倡导全民健身

“网上重走长征路”吹响集结号

即日起到5月20日可报名,“万里长征奖”等你来拿



本报讯 从6月中旬到年底,200天左右的时间里,让更多的市民拿着手机走起来,在强身健体的同时,可以重温四渡赤水河、巧渡金沙江、强渡大渡河、飞夺泸定桥、翻雪山、过草地等长征中发生的一个个感人故事,同时,也可以检验你走完二万五千里长征需要多长时间……郑州市“网上重走长征路”集结号已经发起。

今年是中国共产党建党95周年,也是中国工农红军长征胜利80周年。为了回顾中国共产党的光辉历程,重温长征这部艰难的历程,深入学习和弘扬长征精神,落实全民健身国家战略,我市将组织开展为期半年的“网上重走长征路”健步走竞赛活动,邀请郑州市民一起行走,参与并见证“网上重走长征路”的力量。

据介绍,郑州市“网上重走长征路”活动,由市委宣传部、市委组织部、市委市直机关工作委员会主办,市委网信办、市体育局、郑州报业集团联合承办,市总工会、团市委、市妇联、市教育局、市国资委等单位倾力支持,中原网负责主题手机APP开发和活动官网制作、维护。郑州晚报记者 裴蕾

全市一级网格 政务微信 月底前全部开通

本报讯 日前,市政府办公厅印发通知,部署我市2016年社会公共管理工作要点,全年全市社会公共管理四级信息平台上报问题处置率要达98%,本月底前实现全市一级网格【乡(镇)办】政务微信全部开通。

根据2016年全市社会公共管理工作要点,依托信息平台继续做好防范打击非法集资、大气污染防治、违法建设、城市精细化管理、信访稳定等市委、市政府重点工作问题排查处置。落实信息平台未报信息核查制度,不定期对平台上报信息进行核查比对。

我市每月对县(市、区)、开发区和有关职能部门依托信息平台开展网格化管理工作情况考核,动态生成各级各部门考核结果和统计分析数据并在全市范围内予以通报,每季度对考核中发现的倾向性问题进行点评。

按照要求,我市将继续推进政务微信建设和应用,5月底前实现全市一级网格政务微信全部开通。鼓励支持县(市、区)和市有关部门开通政务微信。 郑州晚报记者 董艳竹

我市6项措施 扎实推进 “两学一做”学习教育

本报讯 市委宣传部分日前召开动员会,对开展“两学一做”学习教育进行部署安排。

党中央对在全体党员中开展“两学一做”学习教育做出部署后,市委宣传部根据市委的统一安排,及时召开会议专题研究,成立领导小组和工作机构,制订了实施方案。

在具体实施中,市委宣传部分安排6项措施扎实推进。围绕专题“学”,全体党员参加学党章党规、学系列讲话成果检验大会考;创新方式“讲”,集中开展讲党课活动;强化引领“树”,结合建党95周年,评选表彰一批优秀共产党员、先进党支部;立足岗位“做”,开展集中宣誓及一系列志愿服务、承诺践诺活动;针对问题“改”,分批次开展专项整治;严格标准“评”,组织生活会,开展民主评议。市委宣传部分还坚持把开展“两学一做”学习教育同做好宣传思想工作各项结合起来,为全市学习教育健康有序开展营造良好舆论氛围。 郑州晚报记者 董艳竹

“走起来!”

爱国主义与全民健身相结合 “网上重走长征路”吹响集结号

昨日下午,郑州市“网上重走长征路”健步走竞赛活动动员会召开,会议要求从6月份开始,将在全市组织开展为期半年的“网上重走长征路”健步走竞赛活动。郑州市各开发区党办分管新闻宣传、各县(市)区委宣传部以及郑州市属媒体主要负责人参加了本次动员会。

活动主办方表示,长征精神鼓舞了一代又一代的中国人,组织开展“网上重走长征路”健步走竞赛活动,其目的就是要引导我市干部群众踏着红军的足迹,发扬和继承长征精神,将弘扬爱国主义精神与倡导全民健身运动有机结合起来,在互动健身活动中重温我党艰苦卓绝的长征历程,缅怀

革命先辈的丰功伟绩,推动爱党爱国教育,增强党组织凝聚力;通过全民健身的形式,引导广大干部群众逐步养成健康文明的生活方式,培养强健的体魄和坚忍不拔的毅力,掀起全民健身的新高潮;提振全市干部群众攻坚克难的士气,万众一心,开拓进取,为实现“十三五”时期我市各项工作的良好开局,实现“两个率先”目标,建设国际商都新局面凝心聚力。借助纪念红军长征80周年的历史教育契机开展此次活动,不但能激发全市人民的爱党爱国热情,更好地促进这次健步运动的深入开展,还能很好地利用创新和丰富健步走的活动来提升生活方式。

“如何走?”

每天至少行走7000步,行走中重温长征故事

市民如何参与到“网上重走长征路”活动?据介绍,不管你在何时何地,在散步中或者在健身房,只要报名参与活动走起来,在强身健体的同时,更可以在行走中通过手机APP竞赛软件,重温红军长征中的感人故事,收获感动和激励。

“网上重走长征路”活动,将把参赛选手每天行走的步数,通过手机APP竞赛软件换算成定制的虚拟长征路线图,系统会根据自动标注参赛选手走到长征的哪一个节点,最终将根据参赛团体和选手的达标率进行排名并奖励。

值得关注的是,当参赛人

员使用手机APP竞赛软件时,利用上下班途中、工作中、生活中走路并上传数据,APP软件将实地健步走数据换算到定制的虚拟长征路线图上。当走到重大事件发生时,系统会自动弹出红军在此地发生事件的背景、长征模拟场景、当地风土人情和现在的实景照片等。

根据竞赛规则,比赛成绩将最终进行排名,其中重要指标是根据步数排名,以个人每天记录的实际步数排名。其中,个人达标步数为每人每天7000步;单位达标率排名:参赛单位步数达标人数/参赛单位参赛总人数=当日达标率。

“我报名!”

即日起到5月20日报名,“万里长征奖”等您来拿

报名时间:即日起到5月20日。
活动时间:6月中旬至12月31日。
2017年1月举行竞赛活动颁奖总结大会。
报名方式:本次报名以单位(团体)和个人两种方式,报名表格可登录中原网(zynews.cn)首页下载。

报名邮箱:597298936@qq.com
咨询电话:市委宣传部分 0371-67185286
中原网 13938513521
0371-56568037

参与方法:1.6月1日之后参赛选手按照短信提示内容或登录中原网(zynews.cn)“重走长征路 网上健步走”活动主题网站下载手机APP“买卖时间”。

2.参赛人员使用手机APP竞赛软件,利用上下班途中、工作中、生活中走路并上传数据,APP软件将实地健步走数据换算到定

相关链接

·什么是健步走?

健步走是一项完美的运动。健步走要求走路跨大步、速度敏捷、双臂摆动、抬头挺胸。

一天只走30分钟也能成为运动,其理由在于既不给身体造成负担,又能达到运动效果的结合点正是30分钟,体内脂肪是在行走20分钟以后开始燃烧的。

·每天走多少步合适?

通常认为每天坚持30~60分钟,3~5公里,5000到8000步,若一次坚持不下来,视身体情况分多次进行。通过3~6个月的健步

制的虚拟长征路线图上,当走到重大事件发生时,系统会自动弹出红军在此地发生事件的背景、长征模拟场景、当地风土人情和现在的实景照片等。

3.参赛人员的实地健步走数据会在手机APP上体现个人步数排名,单位达标率排名。同时,参赛人员可通过访问个人空间,掌握自己的健步走各项数据,参与个人、单位竞赛排名等各项功能和服务。

设置奖项:本次活动将设“战斗英雄奖”、“军团会师奖”以及“万里长征奖”。“战斗英雄奖”为在每天步数达标的参赛人员中进行抽奖,抽中的即可获得相应奖励。

“军团会师奖”分为市直组和各开发区、各县(市)区组。市直组总达标率前30名的单位,各开发区、各县(市)区当地总达标率前6名的单位获奖。

总达标率为百分之百的个人选手,将按总步数进行排名,男、女各前100名选手由组委会颁发“万里长征奖”奖牌、获奖证书和奖品。

走锻炼、身体运动能力很好的健走者,争取达到每天1小时1万步。高于每分钟120步的健步走,对身体才有明显的锻炼效果。

- 健步走有啥好处?
●每周走20小时,可以降低脑中风发病率40%。
●可使血压下降,心肌梗死的发病率下降50%。
●每天行走30分钟,可以消耗数百千卡的热量,20分钟以后脂肪开始燃烧。
●每天行走30分钟,可以预防糖尿病,比药物处方效果好两倍。