

9月27日至29日,在全国上下喜迎中华人民共和国成立75周年的欢庆氛围中,2024郑州邻居节·郑东新区站暨“健康中国 我们行动”郑州站主题活动圆满落幕。活动以“惠民”“亲民”“便民”为宗旨,政策惠民服务、“健康中国 我们行动”、郑东奇妙夜三大主题活动轮番上阵,亮点纷呈,不仅加深了邻里之间的情感交流,更为市民带来了一场精彩纷呈的文化盛宴,展现了郑东新区和谐、温馨、活力的社区氛围。

# 满载欢声笑语 再续邻里深情

## 2024 郑州邻居节·郑东新区站圆满落幕

### 一场文化盛宴:街舞、川剧变脸、太极拳……

郑东奇妙夜通过璀璨灯光秀、特色美食展、文化表演等形式,让市民在享受视觉与味觉双重盛宴的同时,感受到郑东新区的独特魅力。

三天时间,精彩的文艺表演节目轮番登场,令人目不暇接,现场气氛活跃,洋溢青春时尚风采。为居民们献上了一场又一场的精神盛宴:黑马街舞团带来的动感街舞瞬间点燃全场热情,少儿舞蹈《掀起你的盖头来》以纯真的童真和精湛的舞技赢

得了阵阵掌声;安利旗袍秀优雅登场,展现了中华传统服饰的魅力;川剧变脸艺术更是将传统文化精髓演绎得淋漓尽致,让观众大饱眼福;陈氏太极组合拳与传统杨式太极表演展现了中华武术博大精深,吸引了不少市民跟随学习,共同体验太极带来的身心和谐;新光钢琴音乐中心的钢琴独奏悠扬动听,为现场增添了一抹文艺气息。

### 一个互动空间:打卡合影、起跳挑战、婚恋相亲……

三天时间,郑东新区如意湖文化广场热闹非凡:在如意湖畔最好位置设置的“我和国旗合个影”打卡区吸引了数以万计的居民与国旗合影,将“大玉米”、郑州国际会展中心、河南省艺术中心等城市地标收入镜头,留下了一张张珍贵影像;全新启航的郑州日报《郑东新区》,旨在“立大志,养大气,育大才”,培养“郑东少年”们的家国情怀、全球视野和创新能力,在《郑东少年》专区,学生们手捧《郑东少年》读物,沉浸在知识的海洋中;与此同时,一

场别开生面的“原地起跳挑战”吸引了众多市民参与,通过简单的体育活动赢取神秘礼物,不仅增添了节日的趣味性,也鼓励大家关注并实践日常锻炼;特色文创产品展区更是人潮涌动,一件件融合传统文化与现代创意的作品令人目不暇接,吸引了大量市民驻足观赏与购买,成为邻里间交流文化、增进情感的新平台。值得一提的是,本次邻居节还特别设置了婚恋互动区,为单身男女提供了一个相互了解、寻找缘分的温馨空间。



川剧变脸演员与观众互动



少儿舞蹈《如梦令》



特色文创产品



浏览相亲资料



钢琴独奏

### 一次惠民之旅:家电以旧换新、健康体检、金融进社区……

一个宜居的城市,必须让每个市民都能享受到应有的社会公共服务。活动设置多个展台,传递最新惠民政策。三天时间,政策惠民服务区为市民提供了便捷的政策咨询和一站式服务,让政策红利真正惠及民生。“健康中国 我们行动”通过健康讲座、义诊等形式,倡导健康生活方式,提升居民健康素养。

以旧换新服务区设立的家电、二手房、汽车等以旧换新政策咨询及展示服务咨询台前人流不断,大家争相询问以旧换新政策,提前安排十一消费计划;邻居节现场还设置了多个健康体检咨询点,涵盖血压、血糖、视

力等常规检查项目,为市民提供了便捷的健康服务,进一步普及了健康知识,增强了居民的健康意识;金融服务区现场,工商银行、交通银行、招商银行、浙商银行、郑州银行及农银人寿等金融机构联合开展“金融为民谱新篇 守护权益防风险”2024金融教育宣传月暨金融知识进社区活动,为广大市民普及如何防范金融风险、预防电信诈骗以及金融消费者八大权利等金融知识,把优质的金融服务送到群众身边;学习强国咨询服务区现场互动活动气氛热烈,居民们现场打开学习强国,查阅最新时政信息,汲取精神营养。

### 深化内涵与外延,邻居节影响在持续

人民城市、人民至上。活动现场,郑东新区非公有制经济组织和社会组织工作委员会启动新就业群体关爱凝聚行动,发出关心关爱新就业群体“暖‘新’护‘新’”倡议书,动员社会各界力量,共同关心关爱外卖骑手、快递员、网约车司机等新就业群体,为他们构建更加温馨和谐的工作与生活环境,这一看似不起眼的小细节,让居民们对城市温度感同身受。

当前,郑东新区全力推进党建引领网格化治理工作,加快构建网格化、网络化、智能化、法治化、现代化市域社会治理体系。活动现场,咱家“网格长”、咱家“好邻居”展板十分醒目,充分展现了郑东新区不断提高服务水平,通过打造安全、舒适、宜居的生活环境,努力营造更加和谐、和睦、温暖的邻里关系的成果成效。

活动的顺利举行离不开郑东新区的全力保障和密切配合。现场,郑东新区市场监督管理局联合郑州市公安局郑东新区分局举办了“诚信尚俭 共享

食安”为主题的2024年度食品安全宣传周活动,通过悬挂横幅、设立展板、现场咨询、发放宣传材料和小礼品等多种方式,将食品安全知识送到群众手中,有效提升了公众的食品安全意识和自我保护能力。

作为郑东新区城市管理的中坚力量,郑州市兴东市政建设管理有限公司提前谋划、精心部署,通过“湿法机扫+干扫吸尘”的全覆盖清洁模式以及延时保洁、夜间清运等举措,有效保障了活动期间的环境卫生质量,为活动的成功举办提供了有力保障。

活动的意义还在发酵,影响还在持续。郑东新区相关负责人表示,将继续秉承“以人为本、服务为民”的理念,深化邻居节等亲民活动的内涵与外延。同时,持续加强食品安全宣传和监管工作,努力营造更加安全、健康、和谐的社区环境,通过社会各界的共同努力和广泛参与,共同推动郑东新区向更高水平发展迈进。  
记者 覃岩峰 王阳文 徐宗福/图



舞蹈《掀起你的盖头来》

## 在邻居节吃顿早饭,有啥不一样

### 高级营养师教你做营养早餐

本报讯(记者 谢源茹 文/图)由安利纽崔莱全力支持的2024郑州邻居节·郑东新区站暨“健康中国 我们行动”郑州站主题活动于9月27日晚7时在如意湖文化广场启动,安利郑州城市副总监王华现场倡导健康生活方式并发出健康倡议。

“大家一起跟我动起来。”在动感舞曲的带动下,9月28日一早,来自安利纽崔莱健美操社群的老师们便在郑州邻居节·郑东新区站的舞台上火热开跳,热情洋溢的动感舞姿引得台下观众纷纷起身,加入舞动行列。据了解,作为数届大学生健美操冠军的孙煜炜已经将安利健美操团队扩大到100多人,成为最受欢迎的安利日常社群活动之一。

除了运动唤醒身体的细胞,早餐是一夜睡眠之后的第一餐。邻居节现场,国家高级营养师郭建强现场深度解读健康早餐的秘诀。郭建强说,营养早餐可遵循4格餐盘搭配,即2格蔬菜水果+1格主食+1格蛋白质。早上精力不够使,可以在早餐中加入蛋白粉、多维多矿等营养补剂,保证人体必需营养素的摄入。

那么,一份营养均衡的早餐是不是

要花很多心思和时间?怎么才能做好呢?纽崔莱“营养早餐”达人杨志科现场为观众展示并制作出美味早餐供大家品尝,火龙果、香蕉、牛奶加上纽崔莱多种植物蛋白粉,通过搅拌机的充分混合,美味即刻呈现。

在随后的现场互动中,化身“牛奶、橄榄油……”的小朋友来了一场欢乐的“萝卜蹲大比拼”,大朋友们也通过现场问答获得了精美小礼品,现场气氛被推向高潮。活动结束后,意犹未尽的市民朋友纷纷来到纽崔莱展示区,争先恐后地扫码参与互动游戏。

健康中国,从早餐开始。其实,不仅仅是早餐,作为全球营养补充食品的领导品牌,90多年来,纽崔莱始终坚守大健康理念,助力人们过上更健康美好的生活。

据了解,为响应“健康中国”战略,安利纽崔莱联合环球时报、生命时报等单位,将开展10余年的“营养中国行”营养健康科普活动升级成“健康中国 我们行动”项目,携手国家权威媒体、平台及专家,全力推进健康中国战略。安利成立65年来,一直把致力于帮助更多人过上更健康、更美好的生活作为责任和使命。



“营养早餐”达人现场制作美食供大家品尝