

郑州活力新图景徐徐展开 秋日里的“银发跃动”

本报记者 陶然

当秋雨吹散暑气，郑州的清晨与傍晚褪去了燥热，多了几分沁人的凉爽。9月是健康体重管理暨全民健康生活方式主题宣传月，这份宜人的天气，成了老年人走出家门的“宣传标语”。

老年人体育工作，是推动全民健身、积极应对人口老龄化及乡村振兴国家战略的坚实助力，是体育强国和健康中国建设不可或缺的一环。截至2024年

末，郑州60岁及以上人口已达188.1万人，占常住人口14.4%。

今年以来，随着河南省《关于进一步加强老年人体育工作的意见》出台、新时代“全国老年人体育银龄行动”志愿服务启动，郑州全社会积极响应。近日，记者循着城市街头银发族健身的步伐，走进这幅活力图景，读懂银龄运动热的缘由，透析政策与生活交织的温暖答卷……

老有所乐 街头巷尾的“银龄运动图鉴”

清晨6点的人民公园，65岁的赵大爷双脚稳稳扎根，双手如拨云般划出“云手”弧线，指尖掠过晨光时，仿佛连空气都跟着慢了下来。“练了8年，现在抬手就有劲儿。”赵大爷收势时，额角沁出的细汗映着光，笑容里满是舒展。

对赵大爷而言，太极不仅是舒展筋骨的方式，更能驱散退休后的空虚感，让每天的生活从“慢下来”的专注中找到规律，原本偶尔失眠、烦躁的状态，也在一招一式的沉淀中渐渐消散。

这里锻炼的老人中，记者了解到，大多是儿女不在身边的空巢老人，广场舞让他们从“守着家门等电话”变成“带着期待赴约”，而公园里种类丰富、数量充足的健身器材和优雅的环境是他们选择来此锻炼的关键因素。

“跳舞不仅让我膝盖的老毛病得到缓解，更在跟姐妹们的彼此调侃、互助里，把孤独日子过得像‘姐妹聚会’。”广场舞队伍中，孙阿姨玫红色运动装在晨光里格外亮眼。

碧沙岗公园则是“硬核”镜头的聚集地。“好！老李，下一个我来！”公园双杠区，64岁的曹大爷双脚离地，稳稳撑起倒立姿势，花白的头发垂落，脸上却带着少年般的得意。一旁75岁的李大爷，引力带缠绕在单杠上，他时而背手旋身，时而展臂如鹰，动作利落得像一阵风。

为了打造高品质“15分钟健身圈”，让广大市民可以在家门口轻松找到健身设施，近期，城市中许多地方的老旧健身设施焕然一新。中原区阳光花园小区的篮球场加装了围栏，部分老旧运动设备也快速翻新。

上午的时光永远是阳光花园小区一处乒乓球台最热闹的时间之一。72岁的王大爷只要闲了，每天都会来打球。王大爷十年前查出腰椎间盘突出，医生让他少久坐，他就跟着老同事来打球。一

开始连球拍都握不稳，现在能连续打20局不歇。

“以前在家待着，看啥都烦。现在打完球浑身舒坦，晚上还能帮老伴儿择菜做饭。”他擦汗时露出手腕上的老年机，屏幕上贴着孙子的照片，“上周孙子来看我，说爷爷比去年看着精神，这比啥都强。”

位于金水区花园路街道的“嵌入式”社区养老服务中心总是人来人往。里面不仅有棋牌室、阅览室，还有一个专门的健身区，放着适合老人的健身器材。据介绍，这是郑州民政部门推进的“15分钟养老服务圈”的一部分。

从“改天见”到“楼下见” 银发健康“新旋风”

如今，不仅是公园广场，从社区里的智能健身点到健身房的专业设备，曾经“传统”的老年健身场景，如今充满了现代化的便捷与趣味，那些大家印象中年轻人的专属娱乐地，也渐渐拥抱更多银龄活动。

清晨7点，68岁的张阿姨站在纪念广场的智能漫步机上，双手握住扶手，脚下缓缓发力，设备屏幕立刻亮起，实时显示步数、运动时长、消耗的卡路里。“看，刚走5分钟就烧了30大卡，比以前瞎练心里有数多了。”张阿姨笑着晃了晃手机说道，“如今点个码就能绑定账号，每次练完数据自动存着，儿子在外地都能看到我的运动记录，还会提醒我别过量。”

目前，郑州市在省体育中心、青少年公园、世纪公园、人民公园、奥体中心、纪念公园等地点已配建了一定数量的智能健身器材，下一步，郑州市将继续加大对智能健身设施的投放量，让市民健身更加舒心、满意。

此外，记者了解到，相比大家印象太极拳、乒乓球、广场舞等传统项目，部分低龄活力老人的运动呈现出多元化、个性化态势。柔力球、匹克球等新潮项目兴起，走进健身房和年轻人一起“撸

铁”、游泳已经成为常态。

“老年健康”是必答题 绝非是选择题

老龄化速度在加快，郑州每年60岁以上人口都在以一定比例增长，越来越多的老人面临“空巢”生活，健康问题不仅是个人的事，更是家庭和社会的负担。

对于老年人而言，健康是老人的“尊严底线”。河南瑞阳医养集团有限公司王燕告诉记者：“对老人来说，能自己照顾自己，能跟别人交流，就是最大的尊严。而健康，就是这份尊严的基础，所以他们会主动融入各类健身圈，甚至许多人的爱好都是退休才学的。”

此外，从疾病预防角度来看，河南作为人口大省，阿尔茨海默症确诊患者数量较多，约有90万老人被确诊，随着老龄化社会的加剧，患者数量仍在持续上升。安阳地区医院神经内科主任范仲鹏说：“老年人常运动能降低得阿尔茨海默症的概率，说白了就是帮大脑‘保持活力’。”

“很多年轻人在外工作，没时间照顾老人，老人一旦生病，不仅自己受罪，还会拖累整个家庭。”郑州市社会科学院文化研究所所长刘涛表示：“就个体而言，让老人保持健康，减少生病，是在减轻家庭和社会的压力。从宏观的角度看，老人的关注点从‘不生病’升级为‘高质量生活’，反映出随着社会经济的发展，老年人对生活品质有了更高追求，社会也正在与时俱进，提供多元化的健康服务来满足这些需求。”

多方共舞 绘就“健康银龄”画卷

场景方式“迭代”，各方力量“不止步”。随着老年群体对健身的需求从“有得练”向“练得好、练得爽”升级，记者在采访过程中发现，现有服务中的细节短

板也逐渐显现——部分智能器材操作仍显复杂，难以覆盖高龄老人；不同社区健身点的器材功能同质化，缺乏针对性服务；健身数据与社区医疗服务尚未打通，难以为老人提供健康联动保障。

对此，河南谷子益健康科技有限公司总经理侯腾宇建议，可强化优化健身设备布局，充分考虑不同社区老年人口密度与分布特点，避免资源浪费。同时，可以加大社区健身指导人员培训力度，提高其专业素养与服务水平，针对老年人常见慢性病、多发病开发专属智能健身课程。

侯腾宇还建议，社区可以组织“亲子健身活动”，让年轻人和老人一起锻炼，增进彼此的理解和感情。“这有助于打破代际隔阂，营造全社会关注老年人健康的良好氛围，从文化层面提升老年人健身的社会认同感。”

在认知健康领域，范仲鹏呼吁，老年人在锻炼前一定要做好热身，学习应对运动中的一切不适，尽量结伴健身。此外，政府要加大对老年痴呆预防知识的普及力度，提高公众认知。同时，他建议，可以推动高等教育机构开设“老年运动与健康”交叉学科，着力培养兼具运动训练学、老年康复学和预防医学等复合型知识结构的专业化人才队伍。

9月12日，2025年河南省健康体重管理暨全民健康生活方式主题宣传活动正式启动。郑州市民政局相关负责人表示，接下来，民政部门也将会进一步积极配合，加强与改进基层老年协会建设，扩大“老年健身教练”队伍，不仅完善队伍建设的各项规章制度，还会通过培训强化队伍专业能力；在组织活动与服务上，将持续联合街道、社区定期开展“健身科普课”，帮助老年人安全锻炼，熟练掌握更多智能健身设备；推出“老年健身健康档案”，联动社区卫生服务中心，为常健身老人建立健康监测台账，结合运动数据给予个性化健康建议，实现健身与医疗深度融合。

郑州边检站 上线“云申报”系统

外籍旅客通关实现“快享式”升级

本报讯(记者 刘凌智 通讯员 聂大伟 董景博 文/图)9月15日，郑州出入境边防检查站组织机场集团、航空公司等单位，合作召开外国人入境卡“云申报”系统启用推介会，今后将把“填写入境卡”程序前置，从而最大程度缩短外籍旅客候检时间，提升外籍旅客通关体验。

随着中国一系列便利外籍人员来华政策的实施，我国成为越来越多外国人选择跨境游的首要目的地，面对持续攀升的出入境客流量，郑州边检站试行上线外国人入境卡“云申报”系统，使搭乘国际航班从郑州新郑国际机场入境的外籍旅客，提前线上填报入境卡相关信息，到达边检现场后直接“扫码”打印，极大地减少了外籍旅客在口岸现场填报入境卡所花费时间，切实提高了通关效率。

据了解，以前外籍旅客入境需要在入境大厅排队手写入境卡卡片，一旦遇到航班高峰期或出现个人信息填写错误等情况，卡片填写就充满了旅客，需排队较长时间才能完成检查前的准备工作。郑州边检站民警表示，“云申报”系统投入使用后，旅客抵达郑州无需额外排队等候，只需在指定区域扫描专属二维码，20秒左右即可快速打印出已预填好信息的入境凭证。此时，旅客仅需简单签名确认，便能完成入境流程中的关键环节，整个过程高效顺畅，大幅缩短了现场办理时间，让入境通关从“等待式”变为“快享式”，不仅为旅客节省了宝贵时间，更以数字化服务赋能。

值得关注的是，此次启用“云申报”系统提供包括英语、日语、韩语、德语等在内的20余种语言支持，首次填报后，系统会记录常用填报信息，并在下次填报时自动回填，进一步优化了外籍旅客入境申报流程，减少了外籍旅客在口岸等待并填写卡片的时间，为入境外籍旅客提供更高效率的通关服务，高质量实现“即到即检”。

目前，郑州边检站已与机场公司、航空公司等单位合作，在郑州新郑机场通航的国际直航客运营航线上宣传推广，进一步推动出入境便利举措落地见效。



郑州边检站民警教外国籍旅客如何使用“云申报”系统

长期照护师省际联考举行

河南首批114名考生参加

本报讯(记者 王红)9月14日，全国首次长期照护师职业技能等级认定省际联考在河南、河北、广东、天津等9个省(市)同时举行，河南首批114名考生参加了此次考试。

长期照护师并非传统意义上的“护工”，根据国家职业标准，长护师需要综合运用基本生活照料及基础护理技能，在家庭、社区、养老机构等多元服务场景中，为长期护理保险待遇人员等提供涵盖基本生活照料、基础医疗护理、心理照护等复合型服务。

全国首次长期照护师职业技能等级认定省际联考，由国家医保局统一安排，河南首批114名考生在本省参加了此次联考。本次考试分为理论知识考试和实际操作技能考试两部分，全面考察从业人员对老年人生活照料、基础护理、康复护理、心理慰藉等方面的专业知识和实操能力。为确保认定结果的公平、公正，考试过程严格规范，全程录像监控。

数据显示，本次考试中，河南考生以中青年为主体，年龄结构呈现良好梯队分布。其中，30-50岁年龄段考生约占总人数的70%；最小考生20岁，最大考生56岁，体现出这一“新”职业跨代传承、经验与活力并重的特点。值得一提的是，从学历结构看，拥有大学专科及以上学历的考生约占总人数的53%，也表明长期照护师队伍正朝着高学历、专业化方向发展。

作为融合了生命关怀与专业技能的复合型职业，长期照护师职业证书的“含金量”将持续提升。此次职业技能等级认定工作在河南顺利开展，也标志着我省在长期照护领域人才培养与评价标准化建设上迈出关键一步，填补了河南省长期照护技能人才规范化评价的空白。

公交优化站点设置 市民点赞暖心服务

本报讯(记者 张倩 实习生 于记兆)近日，在郑州公交省体育中心场站，市民李先生紧紧握住工作人员的手激动地说：“真没想到咱们老百姓的一件小事，你们这么放在心上！”这一幕温馨的场景，源于不久前28路公交车的一个小小改动。

据李先生讲述，他家住六合之家小区，每天早上7:30都会准时在家门口公交站乘坐28路公交车送孙子上学。然而，傍晚接孩子放学返程时，他总要多一份担子，由于28路公交车下行“索凌路北三环”站位于北快速路北侧，返程的孩子需穿越车道密集的快速路，高峰期车辆往来频繁，对附近的小学生而言存在一定的安全隐患。

这不仅是一家之忧。附近多个小区居民也面临同样的接送难题。在几位家长共同倡议下，李先生代表大家向郑州公交第二运营公司反映了该问题。令他没想到的是，当天郑州公交便派出工作人员实地勘察，他们蹲点记录客流、分析道路通行特征、多角度评估安全风险。

三天后，郑州公交主动联系社区，方案定了：“28路下行线路调整，在快速路东南侧新增一处停靠站，公交公司还会安排志愿者在高峰时段引导乘客，规避学生横穿马路的风险。”

如今，28路公交车已正式停靠新设站点，孩子们等车不再需要穿越快速路，家长们悬着的心也终于放下。为表达由衷的感谢，李先生和社区居民特意定制了一幅写有“心系群众办实事，春风缕缕千万家”的锦旗，专程赶到场站致谢。

第二运营公司相关负责人表示：“保障乘客安全、解决出行难题，是我们公交人不变的初心。”阳光洒落，锦旗上的字熠熠生辉，这不仅是一份谢意，更是郑州公交以民为本、高效务实服务的生动见证。

美食飘香 文明入心

“文明餐桌进社区”主题活动举行

本报讯(记者 杨柳 文 徐宗福 图)9月14日下午，市妇联、市市场监管局、市商务局在二七区嵩山路街道雅居社区共同举办“文明餐桌进社区”暨“邻里美食嘉年华”美食集市活动(如图)，吸引近千名居民参与。

活动现场热闹非凡。居民们带来的虾片、寿司、创意甜品等家常美食整齐陈列，大家围聚展台，在品尝美味的同时交流烹饪技巧，让“小家”的烟火气汇聚成“大家”的温暖。周边商家不仅带来烤鸭、卤味、特色面食等美食，更主动推广“小份菜”“环保打包”服务，服务员贴心提醒居民“按需购买不浪费”，将文明经营理念融入美食服务中。

“我今天品尝了烤鸭、粉丝、南瓜等很多美食，感到非常开心。希望社区后续多多举办活动，我一定积极参加。”一位前来参加活动的小朋友说道。在烤鸭的展示台前，大厨正在一刻不停歇地忙碌，手起刀落间，鸭肉便被切成大小厚薄均匀的薄片。烤鸭的香气吸引了许多来往的居民，他们纷纷驻足，品尝美食的同时也感受着商家的用心。以美食为媒，商家和社区居民的“互动”也更

“接地气”。“今天社区举办的美食品鉴活动是真正走进了居民‘心坎里’。不仅有周边商家的美食，还有社区组织准备的蛋糕、蛋糕等甜品，真的非常好吃。同时，我感受到社区的用心，让我足不出户‘下馆子’，这次活动也让我记住了周边这些商家的名字，我认为活动很有意义。”一名社区居民说。

此外，现场还设置多个特色互动环节：“公筷公勺挑战赛”通过夹豆子挑战，让居民在趣味游戏中养成健康用餐习惯；“垃圾分类微课堂”以互动答题形式，普及环保知识；“餐桌故事会”围绕中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年主题巡展，引导居民忆苦思甜，树立“珍惜粮食、拒绝浪费”的意识；亲子DIY坊邀请请家长与孩子共同制作“光盘”“公筷”主题手作，在动手过程中传递文明理念。

本次活动不仅让居民享受了美食盛宴，更让“文明餐桌”理念深入人心。从家庭餐桌到社区集体活动，从舌尖美味到文明实践，郑州的烟火气中，既包含邻里温情，更彰显文明城市的独特底色。



昨日，位于郑州北龙湖的两处粉黛园内，大片的粉黛乱子草非常美丽，粉色的花海如同一个浪漫的世界，置身其中人自醉，吸引了不少市民来这里打卡，尽享美丽秋色。
本报记者 李新华 摄

郑州市民艺术夜校秋季班报名启动

涵盖书画舞蹈非遗等多门课程

本报讯(记者 李居正)记者从郑州市文化广电和旅游局了解到，即日起，郑州“四季星光”市民艺术夜校(秋季班)正式启动。

据了解，“四季星光”市民艺术夜校由郑州市文化广电和旅游局主办、郑州文化馆承办，其课程涵盖书画、音乐、舞蹈、生活时尚、非遗手作、传统文化等内容。去年春季以来，系列艺术夜校已经连续举办多届，并以

公益属性、全城覆盖、优秀师资、贴心服务等特点，收获了一批批学员与市民朋友的喜爱。

此次“秋季班”报名工作将从9月15日11:00开启，10月8日24:00报名截止。面向全市18岁至55岁身心健康的郑州市中青年市民开始招生，并将在10月13日起陆续开课，上课时间为周一至周五的19:00-20:30。市民朋友可通过关注“郑州文旅”小程序、郑州文化馆、“郑州

文旅云”微信公众号，点击菜单栏中“市民夜校”入口参与报名工作。

多元化课程类型，贴近需求；顶配师资，教学经验丰富；全城覆盖，上课便捷；公益属性，低价轻松享……这个秋天，别再让时光悄悄溜走。来郑州“四季星光”市民艺术夜校，学一门技能，交一群好友，享一段诗意时光，让每个夜晚都闪闪发光。

