

功夫郑州

奇遇记

系列报道

训练场上“功夫女孩”英姿飒爽

本报记者 汪森淼 文/图



正在训练的姑娘们

没有“娇气”的借口，只有“坚持”的默契。体能训练接近极限时，有人轻声喊“再撑30秒”；动作不标准时，彼此上手调整姿势，纠正细节。

秋日的阳光把她们的影子拉得很长，也把她们“不服输”的模样照得很亮，嵩山脚下少林武术学校的训练场上，功夫女孩正书写着属于自己的靓丽篇章。

16岁的股乐人学一年，从最初对少林功夫一无所知，到现在已能熟练运用直拳、摆拳等技巧。从最初的畏惧到如今的游刃有余，每一次训练都是蜕变的过程，每一滴汗水都是成长的见证。

训练场上，股乐学会了五步拳、连环拳、长拳、通背拳及阴手棍、十三枪、少林单刀等器械。在赛场上从容摘取冠军时，曾经被贴在身上的“任性”姑娘标签随着掌声和喝彩消失。

小师妹王艺菲看起来很乖，教练却说她性格比较“冲”。14岁的小女孩在两年的习武中，将一股“冲”劲带到了训练场，起跑、冲刺、跳跃……每一个动作经过

千百次打磨，她已熟练掌握基础拳种和刀枪器械。

训练很苦，但成长很甜。当速度快了0.1秒，当力量多了1公斤，当动作终于标准流畅，那些付出的汗水都化作了最踏实的喜悦。这不仅是体能的提升，更是意志的锤炼——学会直面挑战，懂得团队协作，明白所有收获都来自日复一日的积累。

休息间隙的笑声、互相递水的瞬间、反复打磨动作的专注，让训练场不止有高强度的磨砺，更有并肩同行的温暖。她们或许会累到大口喘气，但从未停下向前的脚步——因为每一次训练，都是在为更棒的自己蓄力。成长，在每一次出拳中，不分性别，只论实力与勇气。巾帼不让须眉，谁说女子不如男，拼搏自成风彩。为每一位在训练场上闪耀的她点赞！

迎着秋日的微风和阳光，她们带着疲惫，却眼里有光！肌肉的酸痛，呼吸的急促、湿透的校服，都是训练场上最常见的“勋章”。

这，就是她们的青春训练场——热烈、纯粹、闪闪发光！

政策赋能精准服务 激活企业发展动能

本报讯(记者 景静 通讯员 高军霞)为进一步加大优化营商环境政策宣传力度，助力符合条件的企业顺利纳入“四上”企业库，近日，二七区京广路街道橄榄社区联合橄榄社区人大代表联络站，开展以“优化营商环境，助推‘四上’入库”为主题的宣传服务活动，为企业发展送上“政策红利”与“服务保障”。

活动前期，橄榄社区负责人带领营商专干、企业服务专员、居民议事会专员，通过线家企业摸排、电话回访、入户走访等方式，精准筛选出一批临近“四上”标准的“准四上”企业，并逐一开展定向沟通，确保政策宣传“精准滴灌”、不漏一户。

面对面宣讲中，社区营商专干化身“政策宣讲员”，围绕“四上”企业入库的核心内容展开深入浅出的讲解，包括“四上”企业的具体界定标准、入库的重要意义，阐述了企业成功入库后，在提升品牌形象、享受政策扶持、获取市场资源等方面的“实打实”好处。同时，还详细说明申报流程与所需材料，让企业对申报工作“一目了然”。此外，宣讲员还重点解读了惠企政策，进一步调动企业的申报热情。

在互动答疑环节，针对企业普遍关心的“财务数据是否保密”“申报手续是否复杂”“入库后是否会增加负担”等疑虑，社区书记和营商专干逐一给予细致解答，既明确了统计数据保密性原则，又承诺将为企业提供“一对一”申报辅导服务，着力打消企业的顾虑。

“此次活动不仅是政策的宣讲，更是社区优化营商环境的郑重承诺。”橄榄社区负责人表示，社区将以“四上”企业入库工作为契机，建立长效服务机制：建立“服务专员”制度，对重点培育企业指定专人对接，提供从政策咨询到材料准备的全程“保姆式”服务；搭建政企沟通平台，通过建立企业服务微信群、定期举办座谈会等方式，及时了解并帮助企业解决生产经营中遇到的困难和问题；大力营造尊商重企氛围，宣传优秀企业典型案例，不断增强企业在社区发展的归属感与获得感。

推进移风易俗 建设文明乡风

积分量化文明行为 新风浸润美丽乡村

本报讯(记者 史治国 通讯员 张雪雯)为破除陈规陋习、树立文明新风，切实提升乡村治理效能，荥阳市王村镇前新庄村创新引入积分制管理模式，将其作为推动移风易俗工作的核心抓手，通过量化村民文明行为、给予积分奖励的方式，充分激发村民参与乡村治理的内生动力，让文明新风在乡村落地生根。

前新庄村以新时代文明实践站为依托，科学制定移风易俗积分制管理实施细则，为村民搭建起“行为有标准、积分有依据、奖励有保障”的管理体系。该模式聚焦村民日常行为规范，将文明行为、红白事简办、杜绝铺张浪费、邻里互助、参与志愿服务等正面行为纳入积分范畴，明确不同行为对应的积分标准；同时，针对大操大办婚丧事宜、参与封建迷信活动、破坏邻里和谐等违反移风易俗规定的行为，设定相应的积分扣除条款，形成“正向激励+反向约束”的双重管理机制。

为确保积分制家喻户晓，前新庄村构建“线上+线下”联动的宣传矩阵，打通政策传递的“最后一公里”。线上依托村广播、微信群等平台，定期播放积分制规则解读音频、发布图文指南，及时更新积分兑换信息与典型案例，让村民随时了解制度内容；线下组织志愿者组建“宣传小分队”，走村入户发放宣传手册，面对面向老年人、留守儿童家庭等群体讲解积分规则与操作流程，耐心解答村民疑问。推行积分制管理后，村民自觉抵制婚丧陋习、铺张浪费的不良风气，并形成互助友爱的新风尚，有效增强了村民对积分制的认同感，引导村民主动树立正确的婚丧观、价值观。

“积分超市”的设立成为积分制落地的重要载体，货架上整齐摆放的生活用品、粮油物资，让村民的积分“用得上、兑得到”，也可优先享受村内公共服务资源。这种“看得见、摸得着”的激励方式，让村民直观感受到文明行为带来的实际价值。此外，前新庄村还将积分作为“文明家庭”“移风易俗模范户”等荣誉评选的核心参考依据，为获奖家庭颁发荣誉证书和奖励，以榜样引领带动村民的参与积极性。

积分制实施以来，前新庄村的村风民风发生显著转变，过去婚丧事宜中大操大办、铺张浪费的现象大幅减少，村民办理红白事时主动选择“简办、新办”，人情攀比之风得到有效遏制；邻里关系更加和睦，村民的文明意识与自治意识不断增强，主动参与村级事务决策的积极性显著提升，乡村治理的“合力”持续凝聚，为乡村文明建设注入强劲活力。

下一步，前新庄村将持续深化积分制的实施效果，结合村民反馈与乡村治理需求，进一步优化积分标准与管理机制，细化积分分类，不断探索创新乡村治理新模式，持续推动移风易俗走深走实，为全面推进乡村振兴注入新动能。

学做金箔画 感受非遗魅力



本报讯(记者 孙志刚 通讯员 张亚红 文/图)为让少年儿童近距离感受非遗魅力，日前，中原区棉纺路街道方圆经

活动现场，非遗讲师通过生动的PPT和短视频，展示了金箔画的历史起源和工艺。“金箔纸比蝉翼还薄”这句话瞬间勾起孩子们的好奇心。在手工实操环节，讲师详细演示勾勒轮廓、蘸胶贴箔、修整细节等步骤，手把手教孩子掌握镊子使用技巧，提醒大家避免金箔浪费、误食。

孩子们化身“小小非遗代表性传承人”，有的选择传统吉祥纹样模板，认真粘贴每一片金箔；有的发挥创意，在画板上设计出融入卡通元素的独特图案。当一幅幅闪耀着金属光泽的金箔画完成时，孩子们兴奋地分享创作思路，社区还为大家颁发证书和迷你金箔书签，现场掌声不断。

此次活动锻炼了孩子们的动手能力和创造力，让非遗以可触、可感的方式走进孩子们的内心世界。

法治宣传进社区 筑牢法律“防护盾”

本报讯(记者 王翠 鲁慧 通讯员 王洋)依托社区工会服务职能，聚焦辖区中老年人高频法律需求，提升中老年人法治素养与风险防范能力，近日，丰庆路街道瑞丰社区工会联合会联合河南良承律师事务所，为辖区退休职工及中老年人开展常见法律风险、普及反诈、财产保护、赡养继承等核心法律知识宣传活动，提升中老年人法治意识与自我保护能力，为中老年群体筑牢法律“防护盾”。

本次讲座特邀河南良承律师事务所律师刘红竣主讲，聚焦中

老年群体高频法律需求，内容兼具实用性针对性。主讲嘉宾结合典型案例，深入浅出解读了《老年人权益保障法》核心条款，重点剖析了保健品虚假宣传、养老投资诈骗、电信网络诈骗等常见骗局的作案手法与防范技巧；针对退休职工关注的社保待遇、工龄认定、劳动纠纷遗留问题等，进行了专项法律指导，并详细介绍了工会法律援助渠道、证据留存方法及调解诉讼流程。互动答疑环节，嘉宾一对一回答大家提出的赡养纠纷、财产处置等问题，现场

氛围热烈。

此次活动是社区工会践行服务宗旨、关爱老年群体的具体举措，不仅为老年人普及了实用法律知识，更搭建了专业的法律咨询平台。参与居民纷纷表示，讲座内容贴合生活需求，收获颇丰，今后将增强法治观念，学会运用法律武器保护自身合法权益。下一步，社区工会将持续聚焦职工群众急难愁盼问题，开展更多精准化、多样化的普法服务与关爱活动，让工会温暖与法治保障常伴左右。

枝头缀满“甜蜜果” 桃香四溢飘满园



每个重量约8两。

河洛源村采摘园负责人曹利娜告诉记者：“今年是我们种植冬桃的第6年，也是挂果的第2年。根据今年情况来看，预计总产量18000斤左右。采摘期从10月25日开始，持续20天左右，今年的冬桃又大又甜。”

与夏季成熟的桃子不同，冬桃的生长周期长，通常从春季开花坐果，直至深秋初冬时节才成熟采收，这使得冬桃积累了充足的糖分和营养物质，形成了其果肉脆嫩、汁多味甜、香气浓郁的独特风味。冬桃的错峰上市，更好满足了消费者对新鲜时令水果的需求。

新密伏羲山景区跻身“国家级标准化服务单位”

本报讯(记者 郭涛 通讯员 李绍光 王洪涛)昨日，记者从新密市市场监管局获悉，经过综合考核验收，新密伏羲山景区成功创建国家级旅游服务业标准化服务单位，标志着该景区在标准化建设、服务质量和管理水平上迈上新台阶。

伏羲山景区素以红色砂岩地貌著称，山势险峻陡峭，巍巍壮观，厚重的伏羲文化与秀丽的自然风光在此交相辉映。景区植被覆盖率达到80%，负氧离子含量丰富，素有“天然氧吧”之称。经过十余年的生态保护与开发，现已形成涵盖大峡谷、三泉湖和红石林在内的多个特色景观，发展成为集文化体验与自然观光于一体的复合型景区。

2023年春季，河南伏羲山旅游开发有限公司率先获得“省旅游服务业标准化示范单位”称号，2024年初被批准创建国家级旅游服务业标准化试点单位。一年来，景区大力推进软件规范化建设，执行的企业标准体系标准从423条增至657条。标准化建设的深入推进，带动了旅游市场整体水平显著提升，旅游环境与服务品质持续优化，游客满意度大幅提高。

今年10月28日至29日，河南省市场监管局组织考核组对伏羲山景区进行实地验收。最终，专家组一致认为伏羲山景区达到标准化创建标准，顺利通过验收。

国家级旅游服务业标准化服务单位的成功创建，不仅提升了伏羲山景区的知名度和行业形象，也为其未来发展指明了方向。景区负责人表示，将继续强化标准意识，深耕标准化建设，完善标准体系，以更规范的管理、更优质的服务、更鲜明的特色，将伏羲山旅游区打造成全国景区标杆，为新密建设国家知名旅游城市作出积极贡献。

“双卡+网格”双线发力 织密独居老人关爱网

本报讯(记者 刘伟平 景静)“阿姨，这张爱心卡您收好，有事随时打电话!”连日来，二七区福华街街道航海北街社区网格员们带着两份满载关怀的“特殊礼物”，逐户敲开高龄独居老人的家门。一场以“邻里携手，暖心守护”为主题的养老关爱行动，在微凉的秋日里悄然展开，为老人们送去阵阵暖意。

为破解高龄独居老人照护难题，航海北街社区积极探索“网格+养老”服务模式，以网格化管理为依托，充分整合辖区片医、片警、网格员、党员、志愿者等多方资源，让养老服务既有专业保障的“力度”，又有邻里关怀的“温度”。

“爱心联系卡”，网格兜底筑安全。“人熟、地熟、情况熟”是社区网格长的独特优势。为精准服务高龄独居老人，网格长化身“贴心守护员”，通过定期上门走访、动态信息摸排，为每位独居老人建立“一人一档”专属信息库，健康状况、生活习惯、紧急联系人电话等关键信息一一记录在册，做到底数清、情况明。走访过程中，网格长还会细致排查老人家中水电燃气管道、阀门等设施的安全情况，询问老人的饮食起居与身体状况，一旦发现发现问题便及时记录反馈。与此同时，一张印有片医、片警、网格员24小时紧急联系方式的“爱心联系卡”会交到老人手中，网格员们还会反复叮嘱使用细节。这张小小的卡片，成了老人们随身携带的“安全护身符”。

“邻里关爱卡”，近邻互助添温情。为进一步充实养老关爱力量，弥补专业服务在时间与空间上的局限，社区推出“邻里关爱卡”机制。网格长走进独居老人的邻居家中，发放“邻里关爱卡”并发出“平时多留意，有事帮一把”的互助倡议。这一倡议迅速得到居民们的积极响应，构建起“近邻互助”的常态化关爱模式，让独居老人身边多了一双双关爱的眼睛、多了一份实实在在的牵挂。“孩子不在身边，总怕有事找不到人。现在有了这张卡，邻居也常来问候，心里踏实多了!”80岁的王奶奶道出了辖区独居老人们的共同心声。

双卡联动，养老服务提质效。社区以“爱心联系卡”“邻里关爱卡”为纽带，积极整合各类资源，组建以微网格员、党员、志愿者为骨干的养老服务队，并推行“常态化问候走访”制度。服务队不仅协助网格长开展安全排查、日常问候等工作，更联动片医、片警等专业力量，为独居老人提供生活照料、健康管理、安全守护等保障。社区负责人表示，下一步，将持续完善独居老人动态台账，深化“网格+养老”服务模式，链接更多社会资源，让“双卡”作用持续凸显，让养老服务在网格中落地生根，让每一位独居老人都能感受到社区的温暖与邻里的牵挂。

落叶装袋防污染 分区清扫提质效



本报讯(记者 王军方 文/图)秋风轻拂，落叶纷飞。昨日，惠济区城市管理局根据秋季气候特点及环卫工作实际，多措并举开展落叶清理工作，与以往不同的是，原来把落叶清扫成堆，现在变为将落叶装袋收集(如图)。

针对秋季落叶周期长、落叶量大，且秋季雨水增多，清扫作业难度大等特点，惠济区城市管理局全力出击，提前制定清扫计划。工作中，环卫工人严格按照“随落随扫”作业标准，灵活调整工作时间和清扫路线，采用分区清扫的方式，加大保洁密度，延长作业时间，增加保洁频次，重点对人行道、车行道、公园、广场等公共区域落叶树枝进行清扫捡拾。

在作业方式上，由之前将落叶清扫成堆，等待清运车辆收集处理的方式，变为将落叶装袋收集、集中处理，通过不断优化作业方式，避免了飘落遗撒造成的二次污染，提升了清理效率与环境质量。

变化的是四季，不变的是环卫工人风雨无阻的坚守和尽职尽责的初心。惠济区城市管理局将不断优化工作方法，提升工作质量，为市民创造更加整洁、美丽、宜居的城市环境。