



“00后”姐妹花的武术传承与梦想

本报记者 汪永森 实习生 牛芳颖 文/图

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”1月24日，冰雪尚未消融，严寒未能阻挡训练热情，郑州耀华武术馆内，“00后”女孩王乐乐、王海灵带领着“10后”小徒弟，开始在功夫的传承与创新中绽放新的光华。

“00后”女孩绽放武术梦想

王乐乐出生于2002年，与武术结缘还要从幼时说起。6岁时看到成龙主演的电影，王乐乐大为震撼，心中也种下了一颗追求武术梦想的种子，并与姐姐王海灵携手前往武术班，一起追寻那遥远的武侠世界。

在少年体校武术班，这个身形单薄的女孩总落在队伍末尾，但她性格执拗，心中满是不服气，经常利用黄昏至深夜的时间，在家门口的店铺前坚持练习，不断挑战自己的极限。十年磨剑终成锋，她的拼搏也换来了教练的肯定和一次次出色的比赛成绩。

2021年，在河南大学“华图杯”大学生职业生涯规划大赛中，王乐乐荣获三等奖。在2023年第九届世界传统武术锦标赛上，王乐乐入选河南大学武术学院武术队，并荣获女子短棍对抗74公斤级冠军。2024年，王乐乐担任第13届中国·郑州国际少林武术大赛的裁判员，开始尝试新的挑战。

劈腿、压腿、蹲马步填满了姐妹俩的童年，王乐乐的成长过程伴随着姐姐的身影。王海灵出生于2000年，深耕武术教学多年，拥有国家一级裁判员、国家一级教练员、国家二级社会体育指导员等多项专业认证，同时担任CSEA体教联盟高级考评员。



王乐乐、王海灵日常训练中

姐妹创业开启传承之路

2018年1月1日，带着对武术的赤诚与传承国粹的执念，姐妹俩携手创业筹办耀华武术馆。从训练垫的精挑细选、靶位的反复调试，到墙面武术壁画创意设计，每一处细节都凝聚着团队的心血，姐妹俩要让中华传统武术在当代生活中找到扎根的土壤。

创业征程布满荆棘，资金链因意外状况一度断裂，筹备许久的项目险些夭折，“要不要放弃”成为她们思考的常态，姐妹俩历经3次从零开始的场地变更，不但未被困难磨灭初心，反而更加坚定了赤诚向武、矢志传承的信念。

耀华武术在风雨中站稳了脚跟，开始用实际行动诠释着传统武术传承者的责任与担当。2020年，姐妹俩开始从事教学，她们巧妙地将复杂的动作分解为简单易行的步骤，当孩子们在练习中遭遇挑战时，也会分享经验，并鼓励他们勇敢直面困难。姐妹俩带领孩子们积极参与郑州市武术锦标赛及国际级武术比赛等大型赛事，并取得了优异成绩。同时，她们还指导学生通过体育单招考试，助力他们考入心仪的大学，为他们的未来开辟更为广阔的道路。

武术追梦的坚守与突围

训练馆里，一个个年轻学员的成长故事，为武术传承注入了鲜活力量。家住南三环的周沂柯，因喜欢《功夫熊猫》而跟着动画模仿招式，接触到专业的武术套路与太极项目后，便被其动静间的韵律与力量深深吸引。

“拿到第二名是意料之外的惊喜！”参加郑州市锦标赛后，周沂柯难掩心中惊喜。学武不到半年，武馆成为她课后最常去的地方，每周5-6次的训练从未间断，即便每次通勤需耗时30-40分钟，也从未叫苦。教练的击掌鼓励、朋友们“帅酷”的称赞以及父母的全力支持，更加坚定了她的决心。

在周沂柯看来，短视频平台上日益增多的武术内容，让越来越多年轻人开始了解、喜欢传统文化，“武术能帮助年轻人强身健体、丰富兴趣，能让更多人感受到它的魅力”。谈及未来，她有着清晰的规划：今年冲击“国家一级运动员”称号，考入心仪体育院校的武术专业，将在耀华武术学到的技艺与精神传递给更多人。

少年自有凌云志，不负韶华逐梦行。从体弱多病到武术追梦人，王乐乐和王海灵秉持“传承”初心，以热爱为帆、坚持为桨，将简陋小馆发展为传承火种的基地，书写了一段传统武术在新时代的坚守与突围之路。

防灾减灾 安全你我

省气象台发布 暴雪蓝色预警

外出注意防寒防滑

本报讯(记者 张华)河南省气象台1月28日17时发布暴雪蓝色预警:预计29日14时到30日14时,三门峡、洛阳、郑州西南部、平顶山、许昌西部、漯河南部、周口西南部、南阳北部和东部、驻马店北部和西部、信阳西部部分县(市、区)将出现5毫米以上降雪,其中洛阳东南部、平顶山西部局部将出现10毫米以上降雪,请注意防范。上述地区的相邻县(市、区)也需关注。

省气象台提醒,有关部门按照职责做好防雪灾和防冻害准备工作;交通、铁路、电力、通信等部门应进行道路、铁路、线路巡查维护,做好道路清扫和积雪融化工作;行人注意防寒防滑,驾驶人员小心驾驶,车辆应当采取防滑措施;农牧区和种养殖业要储备饲料,做好防雪灾和防冻害准备;加固棚架等易被积雪压损的临时搭建物。

郑州发布雨雪大风灾害风险提示

多部门联动防范 应对雨雪降温天气

本报讯(记者 任思颖)记者昨日从市安防委办公室获悉,受西南暖气团与冷空气共同影响,29日傍晚至30日上午我市有一次雨雪天气过程。市安防委办公室紧急发布灾害风险提示,部署多部门联动防范,同时提醒市民做好安全防护。

各开发区、区县(市)防灾减灾救灾议事协调机构要密切关注天气变化,周密部署,提前防范。气象部门应密切关注天气变化,通过公共媒体与有关发布渠道及时发布滚动预报和预警信息,提醒市民群众做好防护准备。

道路结冰风险高,需防范对交通出行、设施农业、能源供应等的不利影响,保障城市运行正常、群众生活如常。公安部门要增加路面执勤警力投入,保障市民出行安全。交通运输部门要加强对事故易发路段的巡查排查,及时消除安全隐患,提前储备防滑、除冰保通等应急装备物资,防止因道路湿滑结冰引发事故。城市管理部门要积极做好清除冰雪各项准备工作,提早预置清除冰雪队伍,及时清除道路积雪,防止积雪成冰,确保道路通行顺畅。农业农村部门要加强种植业和养殖业防寒防风除雪措施指导,最大限度降低冻害风险、避免灾害损失。发改、工信、电力等部门要做好煤、油、电等重要能源供应保障,协调做好重要能源设施的防冻防结冰工作,加强运行状况监控并做好抢险准备。供水、供气、供暖等部门要做好基础设施的巡查维护和监控调度,提前采取防冻措施,及时排除险情、抢修故障,防范各类意外事故发生。

住房、城建、城管、文旅等部门要分析研判大风带来的不利影响,督促有关生产经营单位进一步落实主体责任,做好受大风影响的设施设备检查维护工作。

教育、文旅、民政、卫健、商务等部门要做好学校、景区、养老机构、医院、救助机构、人员密集场所等的安全检查,重点保障弱势群体、特殊群体基本生活,确保重点人群温暖过冬。

各区县(市)、各有关部门要严格落实24小时值班值守和领导带班制度,严格岗位责任制,保持通信联络畅通。

市民群众可密切关注官方发布的雨雪、大风、道路结冰等预报预警信息,合理规划出行安排,恶劣天气非必要不外出。雨雪大风天气确需外出时,务必注意安全,建议乘坐公共交通工具;行人注意脚下防滑,远离塔吊、广告牌等易倒设施,防范意外风险。雨雪大风天气驾车外出时,机动车驾驶人需减速慢行,车辆停至地下停车场或远离高楼、大树。降温易引发心脑血管血管和呼吸道等疾病,公众室外活动需做好防寒保暖。居家使用燃气灶具、电暖设备时,务必保持室内通风良好,谨防一氧化碳中毒和火灾事故发生。

新密招标改革 “第一标”落锤

本报讯(记者 郭涛 通讯员 李绍光 李玉玲)重型钩机轰鸣,渣土车穿梭往来。近日,新密市青屏街办事处嵩阳路社区老旧小区改造工地一片火热景象。这不仅是一项关乎民生的改造工程,更是新密市推行“评定分离+核查随机法”招标改革后的首个落地项目,标志着该市在招投标领域迈出关键一步,为经济发展注入新的制度动力。

嵩阳路社区居住成分复杂,利益诉求多元,过去多次启动改造却未能顺利推进。今年以来,新密市以招标改革为突破口,全面优化营商环境,着力打造公平公正的工程交易生态,为这类“难啃”的旧改项目创造了条件。

1月22日上午,嵩阳路社区A区施工及监理项目开标会议举行。与以往不同,本次招标全程由新密市招标投标专项督查组、住建局等部门联合监督指导,由专家独立评审到定标委员会核审,再到定标现场“双随机”抽取环节有序开展,最终确定中标人。定标会议全程在视频监控下公开进行,现场检查物品、抽取号码球、结果即时公示,确保“规则面前人人平等”。

核查随机法的核心创新在于“评标与定标彻底分离”,这一机制彻底打破“人情标”“关系标”等隐性壁垒,使所有合格企业公平竞争,实现“专家评标、招标人定标、规则定结果”,既压实主体责任,又保障市场公平,推动“凭实力竞争、靠规则胜出”的健康导向。相较于票决法易掺杂主观意向、集体议事法可能滋生协商博弈的短板,核查随机法以“实质性资格核审”为前置门槛,以“无差别随机抽取”为定标核心,从机制层面彻底破除了定标环节的人为干预壁垒,让所有符合条件的中标候选人站在同一起跑线公平竞争,从源头上避免“低价中标、高价履约”的隐患,消除了合同履行与项目落地的潜在风险,保证项目开工后高效推进、平稳实施。

“这不仅是选出一家施工单位,更是树立一种标志着新密市招标投标领域从‘重价格’向‘重实力、重合规’转型,企业实现‘凭实力入围、靠规则中标’的健康市场导向。”新密市公共资源交易相关负责人表示。此次改革推动招投标既压实了招标人的主体责任,也净化了交易生态,降低了廉政风险。

嵩阳路社区项目作为“小切口”改革的试验田,为新密乃至更大范围的工程项目招投标,提供了可复制、可推广的样本。通过招投标机制的创新,优化的是营商环境,撬动的是经济发展“大格局”,也为新密高质量发展注入了强劲而持久的制度动能。

拓印吉祥福 邻里迎新春



本报讯(记者 景静 通讯员 荆超 文/图)新春将至,年味渐浓。昨日,二七区嵩山路街道刘营社区新时代文明实践站暖意融融、笑语盈盈,一场“拓印吉祥福”主题活动正在这里温馨举办。居民们围坐在一起,亲手拓

福、共品年味,在传统手作的乐趣中喜迎新春(如图)。

活动中,社区志愿者首先为大家讲解了拓印的历史与基本技巧,并将提前准备好的“福”字拓版、红纸和拓包分发到每位居民手中。“纸要铺平,墨需蘸匀,

轻拍打即可。”志愿者一边演示,一边细致指导。居民们听得认真,学得迅速,不一会儿便纷纷上手体验。现场气氛热烈,大家互相协助,有人提醒“墨别蘸太多”,有人主动帮忙扶稳拓版,欢声笑语不绝于耳。片刻工夫,一张张红艳艳的“福”字便跃然纸上,有的是端庄楷书,有的饰以简约纹样,每一幅都承载着诚挚心意。

“自己动手拓的福字,比买的更有意义!”居民王阿姨举着刚刚完成的作品高兴地说道。活动尾声,大家手捧亲手制作的福字满载而归,不少人还表示要将这份喜庆送给社区里的独居老人,让温暖持续传递。

此次活动不仅让居民体验到传统手作的乐趣,也进一步密切了邻里之情。接下来,刘营社区将继续开展更多接地气的民俗文化活动,陪伴居民在浓郁的传统氛围中喜迎新春。

诚信宣传接地气 知信守信润人心

本报讯(记者 刘地 通讯员 张焕萍)为大力弘扬诚信文化,营造社会诚信氛围,普及信用常识,形成全民自觉遵纪守法、诚实守信的社会风尚,日前,高新区梧桐办事处花语社区开展了“诚信文化进社区”宣传活动。

活动中,社区网格员走访辖区小区,向群众发放宣传页,讲解诚信的重要性,引导他们做一个诚实守信的人,形成“诚实守信、团结互助、健康向上”的社区道德风尚,争做诚信的传播者。同时引导群众牢固树立“诚信为本、操守为重”的观念,使讲诚信成为社区群众的普遍自觉行动,进一步增强群众“知信、用信、守信”的良好意识,提升社会诚信水平。

此次活动以接地气、全覆盖的宣传形式,让诚信理念深入人心千万户,进一步夯实了社区诚信建设的群众基础。现场气氛热烈,居民们纷纷表示受益匪浅,今后将更加重视诚信建设,为营造一个诚信和谐的社会环境贡献力量。

强化诚信经营意识 营造诚实守信环境

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 陈鹏 曹如梦)为进一步弘扬诚信美德,优化营商环境,营造诚实守信、互助和谐的良好氛围,日前,中原区林山寨街道碧沙岗社区党委组织开展“诚信筑根基 美德润社区”宣传活动。

碧沙岗社区组织网格员、志愿者走进辖区沿街门店、培训机构、便民超市、小吃店等重点经营主体,逐户发放诚信经营宣传页,引导各经营主体依法经营、诚信经营。同时,并结合“虚假宣传”“假冒伪劣”等失信案例,阐述不诚信经营行为可能带来的法律后果和社会负面影响,引导商户严守经营底线,让居民放心消费、舒心消费。

同时,中帼志愿者结合社区内“诚信居民”的真实事迹,在社区小广场、楼栋单元开展诚信文化宣讲,从日常生活中的邻里互助守诺、消费维权诚信、家庭美德传承、邻里纠纷化解等贴近居民生活的角度,阐述诚信对个人立身、家庭和睦、社区和谐的重要意义,让诚信理念走进千家万户。

碧沙岗社区党委相关负责人还重点走访中原商贸城、京东电器、嵩阳饭店等企业,与负责人开展座谈交流,围绕诚信经营推广、商业生态优化、居民消费保障等核心议题共商对策、凝聚共识。相关企业负责人纷纷表示,将积极响应社区号召,从商品质量严格把控、服务水平持续提升、消费纠纷妥善处置等方面入手,严格落实诚信经营准则,主动接受社区和居民监督,与社区携手打造更具公信力、更具吸引力的商业场景,共同守护辖区居民的消费安全。

此次宣传活动,紧扣社区商户集中、居民需求多样的实际,精准对接商户经营和居民生活需求,既强化了辖区商户的诚信经营意识,也提升了居民的诚信素养,有效推动了诚信理念在辖区落地生根。下一步,该社区还将以此次活动为契机,持续深化诚信宣传教育,共同维护健康有序的市场秩序与和谐友善的社区环境。

趣味闯关取代书问答卷 期末测评新“玩法”展现教育评价新样态

趣味闯关取代书问答卷

本报讯(记者 武建玲 通讯员 张帆 文/图)昨日,上街区新建小学一、二年级“五育并举,乐学趣评——‘星光小达人’全能认证营”无纸笔测试活动在孩子们欢声笑语中结束。为期3天的测试活动巧妙融合马年生肖文化,以趣味闯关取代传统纸笔考试,孩子们手持闯关卡,化身“闯关小勇士”,在充满童趣的情境中展示所学,体验成功(如图)。

学科素养在趣味中夯实——语文关卡设置“拼读出发”“字词冲刺”“语韵回响”等环节,从基础认读到古诗背诵、故事创编,层层递进,全面检验学生的语言积累与运用能力;数学乐园则将知识融入游戏,“口算糖葫芦”“操作红包雨”“生活年货站”等关卡,让孩子们在动手操作和解决生活实际问题中展现计算、思维与应用能力。

五育融合在体验中实现——活动特别设置“艺术劳篇”综合认证,将体育、美育、劳动教育有机融入测评体系:拍篮球、跳绳展现了孩子们的阳光活力,叠衣系巾体现了劳动习惯的养成,美术知识应答、歌曲演唱与音符辨



识则让艺术素养悄然绽放。这种多元融合的测评方式,体现了上街区在“双减”背景下,推动学生全面发展的坚定探索。

本次无纸笔测试活动旨在激发低年级学生的学习兴趣,在实践中检验其综合素养,是对学生学业水平和综合能力别开生面的评估,也是上街区教育局引导学校变革育人方式、优化教育生态的成果展示,更是上街

区推进教育评价改革、落实五育融合的生动缩影。

未来,上街区教育局将继续秉持“五育并举”理念,深化“双减”政策落实,鼓励并指导全区各学校积极探索更多元、更科学、更具发展性的评价方式与教学形式,让教育评价真正成为促进学生健康、快乐、全面发展的助推器,让每一位孩子的潜能都被激发。