



少林功夫火出圈 海外研学团纷至沓来

本报记者 汪永森 实习生 刘硕坤 文白辑图

“天下功夫出少林！”美国网红“甲亢哥”的少林之旅火遍全球，郑州功夫研学的热度和流量持续不减，少林武术馆内相貌肤色不同的功夫爱好者共同感悟着禅武文化，也在武术展演与互动体验中感受着城市的魅力。

少林武术馆成了功夫打卡地

4月14日中午时分，又有两名美国游客造访少林武术馆，原来的教练员已有接待任务，少林武术九段梁建敏教练员匆匆离开办公室，在武术馆的训练场上再次传播起传统的功夫文化。

“五湖四海皆兄弟，天下武林是一家。”梁建敏熟练地做完自我介绍，又向两名游客示范中国传统的抱拳礼仪，之后以左手抱右手，两手自然抱合施礼，很快将话题切换到“功夫”和“武林”。

研学过程持续约半小时，互动内容除了抱拳礼等基本的礼仪，还有手形手法、步形步法及少林小洪拳套路的教授，交流现场不时响起“Master（师父）”的呼唤声。

“马步！Horse stance！”梁建敏在前边一招一式地教学，还不断转身帮助两名游客调整动作姿态，时不时的鼓励使得游客兴致盎然，一会儿工夫，两人就像模像样地跟着比画起招式。

3月底，全球顶流网红“甲亢哥”（IshowSpeed）中国行曾来到河南，在少林武术馆学练功夫的直播场景在全世界范围内收获700多万观众围观。“甲亢哥”在视频中扎马步、被“棍棒教育”的滑稽模样，让海外网友直呼“中国传统武术原来这么有趣”，传授其功夫的梁小龙被网友称为真正的Master，少林武术馆也再度成为网红打卡地。



梁建敏为游客示范少林功夫

功夫小子变身文化传播使者

“从美国坐飞机，先飞到香港，再飞到郑州，就到了少林寺。”崔巴马是一名来自美国的少年，从小受父亲的影响，对中国传统文化保持着浓厚的兴趣，影视作品中的少林功夫、武侠故事与动漫影视一起陪伴着他的成长。

在武术馆学艺一年多的时间，小崔的功夫梦得以实现，个人的成长和成熟让他兴奋。13岁的他在日复一

日的锤炼中，觉得自己“身体变强壮了，个头也长高了，学会了散打和很多武术套路，内力也有增长”。

在2024年第二届嵩山武林大会上，首次参赛的小崔获得了一块铜牌，拿到奖牌和奖状他十分开心，更加希望早日练好功夫，未来以武术为媒让少林文化在更多的地方绽放光彩。

小崔将师父们的忙碌看在眼里，他主动参与到研学活动之中，开启助

教模式，帮梁建敏和游客进行实时交流，自由切换双语，流畅地解释着一个动作和招式，帮助游客深入感受武术的魅力。

梁建敏介绍，海外少林武功练习者已达百万，海外研学团纷至沓来，近距离感受禅武文化、锤炼功夫，少数游客会预约一周至一个月左右的功夫学习，像小崔一样长期扎根武术馆的功夫小子也时有出现。

功夫研学热度持续增长

被河南的悠久历史和春日美景吸引，少林寺和龙门石窟也是热门打卡地，绽放的牡丹花和功夫研学是游览的重点。

“少林武术是一个大的文化IP，海外团功夫爱好者基本上都会来‘朝圣’，武术馆的专业表演和文艺体验也是老外想要感受的东西。”这名工作人员表示，除了网红效应，在短视频持续9月，来自美国、俄罗斯、瑞士等国旅游团来

馆体验的数量持续增长，相貌肤色多元的功夫爱好者共同演绎少林武功，已成为武术馆中的常见场景。

少林功夫是中华武术宝库中的瑰宝，更是中国文化的世界级IP，它以独特的魅力跨越国界，成为连接世界文化的重要桥梁。功夫研学之旅不仅是学习一些招式，还是领悟功夫精神内核的一种方式，是中国文化魅力的一种体现。

文明 身边正能量

万元现金遗落出租车的哥苦等两天物归原主

本报讯(记者 徐富盈)酒后乘坐出租车，不慎将身上带的1万元现金遗落到出租车上。出租车司机发现后苦等失主近两天，无人认领，只好将万元现金上交公司，最终物归原主。

4月19日21时30分，郑州晨曦出租车公司53岁的郭沛杰师傅在南环路北段一家烤鸭店门口，接上两名满身酒气的乘客，两名乘客表示要去南阳寨村。郭师傅说，两位乘客身上的酒气很大，一人坐在副驾驶位置，另一个人坐在后排，两人上车后不停地聊天，有时还问司机两句。全程只有2公里多，大约10分钟他就把两人送到了目的地。两人下

车后，郭师傅收车回家。4月20日中午，郭师傅出车前打扫车内卫生时，发现车后排的夹缝中有一个黑色塑料袋，里面竟然是1万元现金。由于他是通过高德平台接单，他以为失主会通过平台找他，没想到直到20日22时都没人联系他。郭师傅随后把情况向晨曦出租车公司报告，并于21日早上将1万元现金送到公司。

21日15时30分，失主刘先生终于“醒”了过来，他通过网络约车平台，联系到郭师傅，并赶到晨曦出租车公司将遗失的现金领回，向郭师傅和出租车公司表示感谢。

文明 光盘行动

“反对浪费 崇尚节约”主题宣传进社区

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 张丹丹)4月21日，中原区林山寨街道河南工大社区组织开展了“反对浪费 崇尚节约”文明行为倡导主题宣传活动。旨在社区内营造出浓厚的宣传氛围，引导居民共同参与抵制浪费的行动中来。

活动中，社区网格员深入小区、商户进行宣传。在与居民的交流中，网格员手持宣传手册，耐心讲解节约资源的小窍门，例如：使用节水喷头避免长流水、米面粮油分类存放延长保质期、收集洗菜水用于浇花等，图文并茂地向居民传递节约理念。针对社区内的餐饮商户，志愿者们着重宣传了适量点餐、剩菜打包等文明用餐理念，并倡导商户推出小份菜、半份菜，从源头上减少食物

浪费。为增强宣传效果，河南工大社区还举办了一场别开生面的“反对浪费 崇尚节约”主题讲座。现场居民表示，将从自身做起，从日常生活的点滴小事做起，积极践行节约行为，为建设节约型社会贡献自己的一分力量。

本次活动得到了社区居民的广泛认可和积极参与，有效提升了居民对“反对浪费 崇尚节约”的认知度和认同感，在社区内掀起了一股文明节约的新风尚。河南工大社区党委负责人表示，将持续开展此类活动，将节约理念深入人心，形成常态化机制，让节约成为社区居民的自觉行动和生活习惯，共同为建设文明、和谐、美好的家园而努力。

两场招聘会周四周五举行 均为高校毕业生专场

本报讯(记者 刘盼盼)记者从郑州市二七区人力资源和社会保障局获悉，4月24日上午，由郑州市二七区人力资源和社会保障局联合河南123人才网，将在郑州市二七区零工市场举办“职引未来”——2025年全国城市联合招聘高校毕业生春季专场招聘会。

此次招聘对象主要为青年人才、高层次人才、应届毕业生、离校未就业青年、社区待业青年、技能型青年人才、退役军人等急需就业群体。参会重点行业用人单位以及城乡基层和中小微企业涉及多个“特精”行业，其中岗位集中在新媒体运营、管培生、电子商务、技术工程师、行政、设计、会计、律师、计算机、储备干部、人力资源管理、实习生等，提供岗位7600余个。

活动现场还将设立企业招聘区、企业展示区、手机扫码投递简历等方式，以便多元化服务求职者，进一步为求职

青年进行岗位匹配和面对面推荐，满足广大求职者对职业发展的需求。

又讯(记者 刘盼盼)记者从郑州经济技术开发区组织人事和社会保障局了解到，4月25日下午，“郑州经开区2025年全国大中城市联合招聘高校毕业生专场招聘会”将在丹尼斯航海天地B区一楼大厅举办，提供近5600个就业岗位，扎实推进稳就业、保就业工作。

招聘会现场覆盖IT互联网、物流快递、生物医药、食品、国际贸易、智能制造、生活服务、商业服务、环保科技、商贸等众多热门行业，涉及外贸、行政、财务、文员、客服、IT技术、机械技术、生物技术、带货主播、新媒体运营、电商运营、平面设计及医疗众多岗位。

截至目前，已有谨谈(海口)国际贸易、捷奥磨具、乾程理想、江苏科补纺织、云剑化工等50余家用人单位报名参加。

民生 e 站

一人一方！中医减重受热捧

专家：倡导“循序渐进”，调理体质是关键

本报记者 黄栖悦

“中医减重大牛了，我成功瘦了40多斤！”市民徐女士在视频号上分享着自己两个月的减重成果。原本只是为了治疗老寒腿的她，在郑州市第七人民医院中医科意外发现减重门诊，在好奇心驱使下尝试后，收获了意想不到的惊喜。正值全国“体重管理年”行动如火如荼开展之际，这究竟是偶然还是中医减重有独特的功效？近日，记者在调查中发现，现在不少中医院开设减重门诊，而且越来越多的人选择中医减重。

女子中医减重俩月瘦40斤

4月17日下午，记者来到郑州市第七人民医院中医减重门诊。

提起徐女士，郑州市第七人民医院中医科主任李琳印象比较深刻。她介绍徐女士此前曾尝试过多种减重方式，包括严格的节食、流行的生酮饮食法、吃减肥药等，但遗憾的是，这些方法要么效果甚微，要么减重后迅速反弹，始终未能达到理想的效果。

在一次机缘巧合下，徐女士开始了中医减重。经过详细的中医体质辨识，徐女士被诊断为脾虚湿阻型体质，这是导致她肥胖的主要原因。

针对这一体质特点，医院为她制定了一套个性化的内调外疗方案。内调方面采用中药调理，以健脾益气、化痰利湿为主，帮助改善脾胃功能，促进体内湿气的排出。外疗则结合了穴位埋线、灸灸、火龙灸等中医特色疗法，通过刺激穴位，调节经络气血，加速新陈代谢，促进脂肪的分解与消耗。

在中医减重期间，徐女士的饮食也得到了科学的调整，中医也建议其进行一些有氧运动，强身健体的同时加快减重的效果。

经过一段时间的调理和治疗，徐女士不仅体重显著下降，两个月减重40斤，重要的是，她的身体状态也发生了明显的变化。老寒腿的症状得到了

极大的缓解，睡眠质量提高，精神状态焕然一新。

记者探访中医减重秘诀

在中医治疗室，30岁的杨女士正在接受艾灸治疗。她是4月9日来到这里开始接受减重治疗的，治疗8天减重近2公斤。

杨女士说，由于自身脾胃功能较弱，医院为她制定了包括艾灸、针灸在内的个性化治疗方案，旨在通过调理脾胃，实现健脾祛湿、化痰减重的效果。

谈及此次尝试中医减重的契机，杨女士表示，这种内外调理的结合让她感觉更为健康、安全，也更符合她对健康减重的追求。

李琳在谈到中医减重门诊时说：“医院的中医减重门诊是去年年初开办的，现阶段中医减重接诊病人数量持续攀升，涵盖了各个年龄段和不同体质类型的患者。”

这种疗法不仅能够抑制食欲，使患者轻松控制饮食，还能有效改善人体的脾胃、肝肾功能，达到健康减重的效果。在谈到适合人群时，李琳指出，埋线减肥适合因工作压力大、生活节奏快而难以坚持传统减肥方式的人群。此外，对于合并心血管疾病、代谢异常的肥胖患者，以及尝试过多种减肥方法但效果不明显的患者，埋线减肥也展现出独特的优势。

中医减重讲究“牵一发而动全身”，其原理并不仅仅是针对某一系统进行单一的调节，而是通过调和身体内部的气血、脏腑功能，达到整体平衡的状态。就像一棵大树，只有根系健壮，枝叶才能繁茂。中医减重强调从内而外，通过疏通经络、调节脏腑、平衡阴阳，使身体的代谢恢复正常，从而实现健康减重。

“埋线减肥”原理揭秘

针对近期社交平台上火爆的埋线减肥方法，李琳解释道：“埋线减肥是一种结合了传统针灸疗法与现代生物材料技术的创新疗法。通过将特制的可吸收线体植入人体特定的穴位，这些线体在体内逐渐分解、吸收，持续刺激穴位，从而调节人体的内分泌系统，促进新陈代谢，加速脂肪的代谢和分解。”

李琳特别提醒，埋线减肥并非一

劳永逸的解决方案，它需要患者配合合理的饮食结构和适量的运动，才能达到最佳的减肥效果并维持长期的理想体重。

“一人一方”健康减重

李琳也指出了当前社会上对中医减重存在的一些认识偏差。有人对中医减重抱有一种不切实际的期待，误以为它是快速减重的捷径，忽视了中医减重所倡导的“循序渐进”原则。

李琳表示，中医减重绝非简单的体重减轻过程，而是一项需要根据个人体质和健康状况量身定制的系统工程。每个人的身体状况、代谢水平以及生活习惯都不尽相同，因此，中医减重必须注重个体差异，制定个性化的治疗方案，才能确保每位患者都能获得最适合自己的治疗效果。中医减重不仅仅关注体重的下降，更注重身体内部的平衡与和谐，它通过调理身体内部环境，改善代谢功能，将身体的各项机能调整到一个最佳状态。

随着中医减重的成功案例不断增多，这种传统而科学的减重方式正逐渐被更多的人所接受和认可。它不仅是对传统文化的传承与发扬，更是对现代健康理念的深刻诠释，引领着人们走向一种更加健康、科学、和谐的生活方式。

党建引领网格化治理

心通桥指数

(4月14日-4月20日)

坚持党建引领，织密“精细治理”。网格作为基层治理的“神经末梢”，也是关乎百姓幸福的前哨。中原网心通桥推出“党建引领网格化治理”专栏，深入了解基层的难点、

痛点、堵点，聚焦特色经验做法、典型事例案例、先进人物事迹，在“织网”“聚力”“优服务”上下功夫，做到解民忧、纾民困、暖民心，让为民服务更有“温度”。

一周问政概况

4月14日至4月20日，心通桥网络行政平台接到的诉求中，交通出行类诉求最多，占总量的22.5%，公共设施类

占20.9%，环境问题类占18.4%，物业管理类占16.3%，教育发展类占11.5%，医疗健康类占6.3%，其他诉求占4.1%。

已回复热帖

1.网友反映：公园旁有大型音响，噪声扰民。

华中路碧云路公园旁有大型音响，一到晚上，声音太响了。希望能治理一下，晚上九点半后停止开音响，让孩子们能早点睡觉。

二七区京广路街道办事处回复：经执法人员现场排查处置，此处有多个老年人活动团体。经执法人员现场和市民沟通，其已播放音量调小，并保证晚上九点半之前关音响。下一步，办事处会在夜间加强对公园周边的巡查力度，及时劝阻扰民行为。

2.网友反映：众意西路农业东路公交站无风雨棚。

郑东新区众意西路农业东路的S128路、48路、S207路公交站无风雨棚，请有关部门关注并及时修建。

郑州公交集团回复：为不断完善市区公交基础设施，满足乘客候车需

求，公司正在全面普查郑州市公交站台的空白区域，待普查完毕后将进行统一建设、管理及优化站务设施等相关工作，努力为市民营造更加舒适便捷的出行环境。

3.网友反映：私家车乱停乱放严重影响交通。

龙湖镇六合路升达大学北门，私家车乱停乱放，造成此处每天都堵车，尤其是周一、周五和周日更严重，已影响到居民出行，望有关部门尽快处理。

新郑市龙湖镇回复：新郑市龙湖镇六合路是接送学生必经之路，有个别车辆存在违停情况。目前，交警六中队对该路段违停车辆进行加强治理，引导车辆有序停放，通过违停罚单、电话通知等行为治理违法停车。下一步，交警部门将持续关注该路段的交通状况，以确保高峰期能正常通行。