

## 毽子也能踢出花

开栏的话

毽子,又称毽球,古称“抛足戏具”,用鸡毛插在圆形的底座上制成的游戏器具。作为一种古老的传统民俗体育活动之一,有助于培养人的灵敏性和协调性,至今仍是广受人们喜爱的一项体育活动。近年来,我市市井坊间、公园广场,随处可见毽羽飞舞,“达人”辈出。他们多为四人一组,运用胸停、弹踢、侧身妙传、大力扣杀等技巧,令小小的毽球在四人间行云流水般传递翻飞,具有较高的竞技性和观赏性。这些踢毽子“达人”都有哪些绝技?锻炼身体效果如何?谁是最好看踢毽子组合?即日起,记者走进各公园广场,为您展示踢毽子“达人”的风采。

# “花式毽球”健身又快乐

本报记者 裴其娟 通讯员 刘瑾



球友们一起花式踢毽球 本报记者 李嘉琦 摄

灵动的毽球在球爱好者的脚尖、膝盖、头顶快速弹跳……8月13日9点半,紫荆山公园北门内,荷花池畔,松柏树下,白发苍苍、但身板十分硬朗的老张带着老中青几名队友,用一场“花式踢毽”唤醒一天的活力。小小的毽球在他们脚下翻飞,不时爆出的高难度动作,令游客不由得喝彩:“公园球友是有点功夫在身上的。”

今年75岁的老张是紫荆山公园毽球爱好者的主心骨。20年前,他刚到紫荆山公园踢毽球时,受到不少游客关注,吸引不少市民加入毽球队伍,这些人有的刚退休,有的当上了爷爷奶奶、姥爷姥姥,年龄从50岁到80多岁,前后有近50人加入,目前稳定有近20人。

很多人刚加入时不会踢,老张就不遗余力地教他们。他还跟大家“约法三章”:踢毽球图的是强身健体,来了都要把心思放在球上,不谈家长里短,只谈健身和养生心得。他很热心,基本上来得最早、走得最晚,谁的水杯等物品落在公园了,都是他帮忙收着。学过中医的他还懂得一些推拿按摩手法,闲暇时帮助球友调理身体,一些球友在他的帮助下病痛有所缓解。这种“福利”,也增加了团队的向心力,整个团队也比较融洽。

寒来暑往,老张毽球队的人们都对这项运动上了瘾,无论春夏秋冬,只要天气好,大家每天都要到公园踢上一小时,一起聊聊天,开启活力满满的一天。日久天长,大家不仅球艺渐长,还由球友变成了游伴,偶尔一起去黄河边玩。

今年65岁的退休人员孙师傅,4年前与爱人一起加入老张的毽球队,当时爱人打太极拳,因用力不当膝盖受伤,俩人又转向羽毛球,最终选择加入老张的毽球队,“一开始图的是个娱乐和开心。慢慢地发现花式毽球的起毽、停毽、圈毽等动作,可以锻炼脚步、步法、身法,倒勾进攻等还能增强腰腿柔韧性、空间感知能力,通过抬腿、跳跃、屈体等动作提升关节柔韧性及身体灵活性,集中注意力缓解心理压力,比较适合自己。”孙师傅加入之后一踢就是4年,“自从踢毽球以后,对身体的好处也显而易见,一开始也有酸痛、拉伤、摔跤,但练久了,身体比原来灵活,腿部力量增强了,单腿站立更稳,时间更长。”

“毽球对身体健康的好处太多了,希望你们也加入!”记者离开时,老张诚恳地表示,他们这个团队没有门槛,上至80岁老人,下至7岁孩子,只要真心喜欢踢毽球,都能成为其中一员。

## 豫西抗战记忆

# 驮窑阻击 以少胜多

本报记者 张立 通讯员 杜国召



新郑县抗日民主政府旧址(资料图片)

虽已初秋,天气依然炎热,新郑县茨山绿树成荫、凉爽宜人,引来众多游客避暑乘凉,观光游玩。

半山腰上的驮窑村,5间窑洞的新郑县抗日民主政府,如今已是郑州市文物保护单位、青少年爱国主义教育基地,游客纷至沓来,追寻80多年前的那段抗战历史。

抗日战争后期,驮窑村是新郑县抗日民主政府机关所在地。1945年7月,盘踞在新郑县城的日军出动步兵40余人、骑兵10多人和100多个伪军,在汉奸赵伯璜、朱子美带领的保安队配合下,企图进犯风后岭抗日根据地,重建辛店街伪政权。新密禹独立团团团长沈向之从抓获的日军密探口中得知此重要情报后,迅速指挥部队坚守在风后岭东坡驮窑一线高地和家岗岗顶,严阵以待。

据新郑党史研究室提供的资料显示,当时日伪军从东北两个方向包抄家岗,日军指挥官望远镜发现岗顶高粱地里有埋伏,便命令小炮向高粱地轰击。独立团三大队副队长马义芝带领战士悄悄转移到日伪军背后,发起攻击。日伪军仗着人多势众、火力强,疯狂

进攻,战斗异常激烈。为有效打击敌人,沈向之带领一个大队的战士冒着枪林弹雨迂回到日伪军东侧,向敌人发起猛烈攻击。

同时,新密禹独立团一大队、二大队和六大队从家岗的西南两面向日伪军一起开火,形成了三面夹击之势,日伪军顿时阵脚大乱。在八路军的猛烈攻击下渐渐不支,开始边打边退,顺着岗东坡往东逃窜。独立团战士乘胜追击,追出十几里远,大获全胜。此次战斗打退了二倍于己的日伪力量,粉碎了日伪军消灭县抗日武装的企图。

驮窑阻击战是抗日战争时期,中国

共产党领导的抗日武装在新郑境内同当地日伪军进行的一次以少胜多、规模较大的战斗。此次战斗的胜利,沉重打击了日伪军的嚣张气焰,极大地鼓舞了抗日民主根据地军民的抗日热情,为抗日民主政府贯彻党的抗日民族统一战线、团结全县各阶层人士共同抗日,开展“倒地”运动,有效改善根据地人民艰苦的生活状况起到了重要作用,为捍卫豫西抗日民主根据地的东南屏障做出了重要贡献。

2000年,此旧址被新郑市关心下一代工作委员会确定为青少年爱国主义教育基地;2001年11月,被新郑市人民政府确定为文物保护单位;2009年6月,被郑州市人民政府确定为郑州市文物保护单位。

如今,驮窑村正依托山区旅游资源,加快乡村振兴。不少村民办起农家乐,有的经营山区土特产。为改善村民居住条件,新郑市在具茨山下建设新社区,部分村民已搬迁到社区居住。

80年过去了,原来的荒山土岭,如今已是森林公园。而无论环境如何改变,人们对美好生活的向往从未改变,历史的车轮也正是因此而不断向前。

给您提醒

## 酸奶美味可口 选购注意“避坑”

本报讯(记者 李爱琴)天气炎热,酸奶畅销两旺。目前,市场上酸奶种类丰富,口味各异、包装多样,为帮助消费者科学选购酸奶,河南省市场监管局发布如下消费提示:

### 读标签:注意关键信息

购买酸奶时,应选择包装完好的产品,要关注标签内容。查看生产日期和保质期,判断产品是否过期,尤其是打折促销的产品。查看配料表,酸奶配料表首位一般是生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳或乳粉。查看储存条件,判断产品在售卖时是否符合温度要求。购买低温酸奶时,注意观察货架是否为冷柜,切勿购买包装鼓胀、出现分层或异味的产品。

### 验身份:区分酸奶和乳饮料

常见的酸奶分为发酵乳和风味发酵乳。市场上一些酸奶和优酸乳类产品,常被消费者混淆为酸奶,实际为乳饮料。在购买时,要仔细分辨,做到“四查看”,避免踩坑。

查看样品名称和类型。酸奶名称一般为“发酵乳”“酸乳”“风味发酵乳”“风味酸乳”等,如果标注“含乳饮料”“乳酸菌饮料”“饮品”等字样,则属于饮料类。

查看配料。酸奶配料以生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳或乳粉、乳酸菌为主,乳饮料配料以水、白砂糖、食品添加剂(如甜味剂、增稠剂)等为主。

查看蛋白质含量。发酵乳蛋白质含量≥2.9克/100克,风味发酵乳蛋白质含量≥2.3克/100克,而乳饮料蛋白质含量最低指标要求≥0.7克/100克。

查看执行标准。酸奶执行的产品标准代号为GB19302,乳饮料执行的产品标准代号为GB/T21732。

### 讲卫生:自制酸奶别大意

部分消费者担心市场上售卖的酸奶可能含有防腐剂、增稠剂等食品添加剂,因此选择在家中自制酸奶。

在自制酸奶时,要选用日期新鲜的纯奶作为原料,制作过程中需确保手部和发酵容器的清洁卫生,同时发酵温度控制在40℃~45℃。

制作完成的酸奶应及时密封并放入冰箱冷藏,在3天内食用完毕。若发现酸奶有异味或轻微的霉味,表明已受污染,不能再食用。

### 尝新品:购买食用须谨慎

随着“干噎酸奶”的走红,网上刮起了一阵吃“干噎酸奶”的风潮。“干噎酸奶”实为希腊冷萃酸奶,通过特殊工艺滤除乳清,使质地浓稠如奶酪,具有高蛋白的特点。

在购买时,应谨慎购买自制“干噎酸奶”及电商平台上的散装产品,若生产不规范、储存不当,发酵过程中温度和湿度控制不当,不仅影响食用体验,还可能存在安全隐患。

对于吞咽能力较弱的老人、幼儿等人群,食用“干噎酸奶”可能会加重消化负担,甚至引发呛咳或窒息,需格外小心,不要盲目跟风。

省市场监管局提醒,消费者购买酸奶时,应注意留存购物小票、订单截图、消费记录等相关凭证,一旦发现食品安全问题或遇到消费纠纷,请及时拨打12315热线进行投诉举报,依法维护自身合法权益。

## 鼻塞、流涕久治不愈 竟是牙齿“长”进鼻腔

本报讯(记者 王红 通讯员 魏晓 卢亚敏)郑州居民周先生也没想到,困扰了他几个月的鼻塞流涕,病因不是感冒也不是鼻炎,而是牙齿“长”进鼻腔里。

周先生今年35岁,几个月前,他左侧鼻腔突然出现持续性的鼻塞、呼吸不畅和流涕症状,而且流出的都是带臭味的脓鼻涕,他还反复出现头痛。此后,周先生以为自己可能是感冒或者鼻炎,就接连使用一些抗炎类药物以及鼻喷剂等药物治疗,但病症始终没有明显改善。

被病症折磨了几个月后,周先生来到郑州人民医院郑东院区耳鼻喉咽喉头颈外科求医。经过一系列检查,医生告诉周先生,他患上了牙源性鼻窦炎,而引起病症的原因是他有颗牙齿“长”进了鼻腔。

周先生闻讯深感诧异,反复感叹:“怎么可能,牙齿怎么会长到鼻子里?况且我都30多岁了,怎么还会长新牙?”

接诊医生魏晓告诉病人,这种情况与牙齿发育缺陷有关。由于牙齿错长进鼻腔内,周围的皮肤组织将牙齿包裹,形成了一个小囊肿。虽然囊肿是良性的,但是随着病程进展,囊肿组织会逐渐破坏周围骨质。针对这种症状,手术切除是主要治疗方法。

随后,经过严谨的术前准备,耳鼻喉头颈外科副主任医师徐光和口腔科主任医师王云霞联合实施手术。医生通过鼻内镜经鼻腔、口腔双入路,成功实施“鼻窦开放术+上颌骨囊肿切除术+阻生牙拔除术”,取出了这颗不走寻常路的“捣蛋”牙齿。

手术后,周先生恢复健康,困扰他数月的病症彻底消失。

据医生介绍,病人这种情况大多是因为口腔内有未长出的恒牙或者额外牙后又进行发育生长出来继而含牙的囊肿体积不断增大破坏上颌窦底板骨或继发感染影响上颌窦而出现鼻塞有异味、流脓涕、头痛、面部肿胀甚至有人会出现面部隆起眼球偏移等。医生建议,如果遇到经常流脓鼻涕并伴随头痛,一定要及时前往医院就诊,早发现,早治疗,避免小问题拖成大问题。

## 邦在反诈

# 警惕冒充“客服”骗局

一市民“关闭会员”损失近7000元

本报讯(记者 张玉东)近日,郑州市民吕某遭遇一场精心设计的电信网络诈骗,因轻信冒充“抖音客服”的谎言,半小时内被转走6735元。郑州警方提醒市民,遇到不明“客服”一定要通过官方平台进行核实,拒绝“屏幕共享”,妥善保管好自己的验证码和密码,不给不法分子可乘之机。

近日,市民吕某收到带有电话号码的快递短信,拨打后对方自称抖音客服,称其开通了每月扣费的直播会员,吕某要求关闭该功能。对方让其浏览浏览器网址,打开“抖音官方在线客服”页面,指挥其下载“连议宝”和“人脉社区”APP,随后在“人脉社区”APP发起语音通话,指挥其进入“连议宝”APP的指定会议室并开启屏幕共享。

对方指挥吕某操作云闪付和微信,其间要求提供验证码并进行刷脸认证。操作半小时左右,吕某家人发现异常,经查询有6735元被转走,遂意识到被骗。

郑州警方提醒,凡是自称客服人员,以“直播会员不取消会自动扣费、影响征信”等为由,诱导您进行转账汇款的,均为诈骗行为。

拒绝“屏幕共享”,勿在所谓“客服”的指导下操作手机银行APP。请务必妥善保管您的验证码和密码,切勿点击对方提供的任何退款链接。如遇相关情况,建议通过官方平台核实。

## 小切口撬动大治理

# 闲置空间蝶变“幸福共同体”



积极链接了“活水计划”项目组,获得了郑州慈善总会专项支持资金10000.5元。

## 盘活闲置空间资源 打造多元服务阵地

亚新社区依托筹集的善款以及现有服务阵地,对闲置空间进行“量体裁衣”式改造。

一楼楼梯拐角“变身”暖新微驿站:社

区利用楼梯拐角闲置区域,开放党群服务中心西侧出入口,悬挂“红色楼立方”门头,为外卖员、快递员等新就业群体提供歇脚、充电、饮水、应急工具等暖心服务,让奔波者有了“加油站”。

二楼闲置区域“变身”共享服务区:社区将原党支部办公室改为共享办公室,原志愿者服务站(雷锋超市)与亚新爱心维修站相结合,原舞蹈室与外卖小哥中午临时休息区域相结合等,让居民有了“文化

角”,白领有了“会客厅”,孩子有了“成长营”,新就业群体有了“临时休息室”。

## 民生温度直抵人心 彰显慈善治理效能

项目落地后,温暖评价在社区各处传递。外卖小哥李师傅感慨:“以前送单累了没地方歇脚,现在随时能充电喝水,应急工具齐全,太贴心了!”居民张阿姨常带孙子到共享读书吧:“这里书多环境好,孩子暑假过得充实又开心。”企业白领小王为共享会议室点赞:“临时开会不用找酒店,免费又方便,帮企业节省了成本。”

更珍贵的是,从需求征集到空间改造,从爱心捐款到服务体验,居民全程参与决策,商户主动提供支持,企业积极助力共建,党群服务中心从“办公场所”转变为“暖心港湾”,邻里互动更频繁,政企联系更紧密,社区氛围愈发温暖和谐。

“打造红色楼立方,共筑亚新幸福里”项目是郑州市“幸福家园”村社互助工程助力社区开展治理工作的一个重要缩影。它以小切口解决大民生,用闲置空间激活治理效能,让慈善力量在多方协同中扎根社区土壤,生动诠释了“社区治理共同体”“社区慈善共同体”的深刻内涵,为基层治理与慈善公益同频共振写下了暖心篇章。

虽已初秋,天气依然炎热,新郑县茨山绿树成荫、凉爽宜人,引来众多游客避暑乘凉,观光游玩。

半山腰上的驮窑村,5间窑洞的新郑县抗日民主政府,如今已是郑州市文物保护单位、青少年爱国主义教育基地,游客纷至沓来,追寻80多年前的那段抗战历史。

抗日战争后期,驮窑村是新郑县抗日民主政府机关所在地。1945年7月,盘踞在新郑县城的日军出动步兵40余人、骑兵10多人和100多个伪军,在汉奸赵伯璜、朱子美带领的保安队配合下,企图进犯风后岭抗日根据地,重建辛店街伪政权。新密禹独立团团团长沈向之从抓获的日军密探口中得知此重要情报后,迅速指挥部队坚守在风后岭东坡驮窑一线高地和家岗岗顶,严阵以待。

据新郑党史研究室提供的资料显示,当时日伪军从东北两个方向包抄家岗,日军指挥官望远镜发现岗顶高粱地里有埋伏,便命令小炮向高粱地轰击。独立团三大队副队长马义芝带领战士悄悄转移到日伪军背后,发起攻击。日伪军仗着人多势众、火力强,疯狂

进攻,战斗异常激烈。为有效打击敌人,沈向之带领一个大队的战士冒着枪林弹雨迂回到日伪军东侧,向敌人发起猛烈攻击。

同时,新密禹独立团一大队、二大队和六大队从家岗的西南两面向日伪军一起开火,形成了三面夹击之势,日伪军顿时阵脚大乱。在八路军的猛烈攻击下渐渐不支,开始边打边退,顺着岗东坡往东逃窜。独立团战士乘胜追击,追出十几里远,大获全胜。此次战斗打退了二倍于己的日伪力量,粉碎了日伪军消灭县抗日武装的企图。

驮窑阻击战是抗日战争时期,中国

本报讯(记者 陶然 文图)在郑州市二七区淮河路街道亚新社区,曾经闲置的党群服务中心角落,如今成了外卖小哥歇脚充电的“暖巢”(如图),居民带娃阅读的“书房”、企业白领临时办公的“会客厅”……这个由郑州慈善总会、“活水计划”项目组、二七区慈善总会三方协同支持的“打造红色楼立方,共筑亚新幸福里”项目,将闲置空间转化为民生服务阵地,用慈善力量激活社区治理活力,为综合社区破解共享空间短缺难题提供了生动范例。

## 聚焦群众急难愁盼 锁定空间共享痛点

亚新社区作为辖8个居民院落、2971户居民、1500余家企业商户的综合型社区,随着城市化发展,辖区居民、企业白领、新业态新就业群体对共享功能空间的需求日益凸显。

关键时刻,二七区慈善总会“幸福家园”项目组联合社区深入开展走访调研,在广泛征集意见并经群众民主商讨后,明确将亚新党群服务中心闲置空间改造作为破解需求的突破口,在“幸福家园”平台正式上线“打造红色楼立方,共筑亚新幸福里”项目,让慈善资源精准对接民生需求。

项目上线后,“幸福家园”项目组联动社区面向辖区居民、企业、商户开展全方位宣传动员,一场爱心募捐行动迅速展开,短短一周,就筹集了20001元的善款。同时