

从个人到群体，从兴趣到习惯

——平凉市全民健身热潮观察

□本报记者 齐荣 文/图

夏秋交替，热情未减。在第十七个全民健身日之际，平凉市以一场“银龄智慧”智力交流赛，拉开了全民运动的序幕。与此同时，城市社区、企事业单位和市民群众也纷纷加入健身热潮，掀起一场全民参与、全民共享的健康生活热潮。

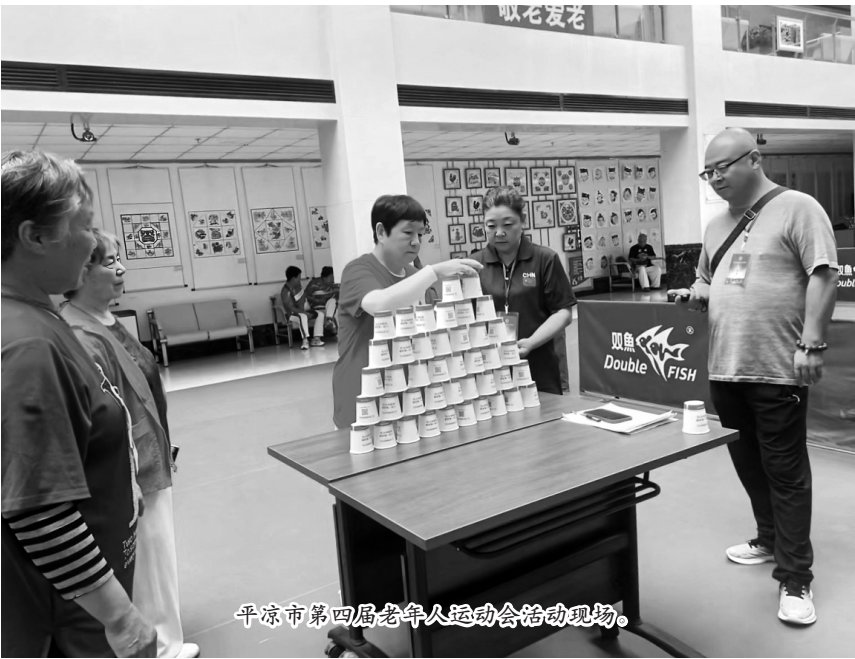
8月5日至8日，平凉市第四届老年人运动会“银龄智慧”智力交流赛在市老干部活动中心举行。此次赛事由中共平凉市委老干部局、市文体广电和旅游局、市民政局联合主办，吸引了来自平凉中心城区老年体育健身队及市老干部活动中心的26支代表队、共220名老同志参赛。

比赛项目既考验智慧，也充满趣味，包括中国象棋、麻将等棋牌类项目，以及打保龄球、抛竿打锣、托汽排球、颠乒乓球、叠纸杯、定点投环六项趣味运动。比赛现场欢声笑语不断，老同志们精神焕发，既在棋盘上斗智斗勇，也在趣味项目中笑点频出。

最终，赛事圆满落幕，主办方向各项比赛前三名选手颁发了奖牌与荣誉证书。“此次活动为老年人搭建了展示智慧、交流情感、乐享健康的平台，也为推动平凉市老年体育事业高质量发展注入了新活力。”市老干部活动中心相关负责人说。

在全民健身的浪潮中，华亭市城市社区也积极行动。近日，社区特邀华亭市中医医院院感科主任李继萍，组织60余名干部职工开展八段锦练习活动，以传统养生功法为干部职工健康赋能。

作为中国传统养生功法，八段锦动作舒展，节奏柔和，既强身健体，又能调



平凉市第四届老年人运动会活动现场。

节身心。活动现场，大家在李医生的指导下认真练习，从起势到收势，招式规范，动作整齐划一。李医生不仅讲解了八段锦的历史渊源和养生功效，还逐一纠正动作细节，确保练习效果。

参与的干部职工纷纷表示，八段锦锻炼缓解了久坐办公带来的疲劳，帮助他们在快节奏的工作中保持身心平衡。未来，大家将坚持练习，以更健康的体魄和更饱满的精神状态投入社区建设中。

同一时间，平凉宾馆也以一场趣味运动会为员工注入活力。本次运动会设置了旱地龙舟、行走的呼啦圈、螃蟹背西瓜、同心协力等9大创意项目，吸引了330余人次参与。

比赛现场气氛热烈，既有“旱地龙

舟”上的默契配合，也有“蒙眼吃香蕉”的趣味场景，更有拔河比赛中的震天呐喊。员工们从“岗位能手”秒变“运动达人”，在轻松竞技中诠释了“安全第一、趣味至上”的理念，也用汗水与欢笑书写了“友谊第一、比赛第二”的生动篇章。“这场运动会不仅释放了工作压力，增强了团队凝聚力，更为全年工作目标的冲刺注入了强劲动力。”该宾馆相关负责人说。

“平凉平时不凉夏天凉！”适宜的温度与优美的环境，使得全市各大体育场、公园、广场也迎来了健身热潮。早晨的广场舞、太极拳队伍与跑步爱好者络绎不绝；午后与傍晚的羽毛球、乒乓球区域人声鼎沸；健身步道上，器械区里，不同年龄段的市民在运动中挥洒汗

水，收获健康。

在平凉中心城区活力公园，带着孩子跑步的李慧慧表示：“孩子刚好放暑假，带他来运动特别舒服，既能锻炼身体，又能增进亲子关系。”而常年坚持锻炼的张晓则笑着说：“每天来活动筋骨，整个人都精神了，还认识了不少朋友。”

尤其是在周末和节假日的各大体育场，各个角落都挤满了热爱运动的人们，他们或三五成群，或独自一人，都在用自己的方式诠释着对运动的热爱和坚持。市全民健身活动中心负责人表示：“将持续优化服务，完善设施，提升健身环境质量，为市民提供更多元、更科学的健身选择。”

如今，健身已不再只是年轻人的“专利”，也不再是单纯的运动行为，而是逐步演变为一种生活方式，一种全民参与的健康潮流。

从银发族的棋盘博弈到城市干部职工的八段锦晨练，从企业职工的趣味运动会到市民群众的夏日健身热潮，平凉市正以多样化、个性化、全民化的运动形式，积极回应“体重管理年”的号召，推动全民健身理念深入人心。

据悉，未来平凉将继续以“全民健身、全民健康”为目标，打造更优质的健身环境，组织更多群众喜闻乐见的体育活动，让运动成为生活的一部分，让健康与快乐常伴你我左右。

记者手记：
健身，正从一种兴趣逐渐升华为一种生活方式。它不仅带来身体的健康，更孕育着社会的活力与温度。在平凉，全民健身已不再是一句口号，而是一场深刻而广泛的社会实践，是一幅全民共享健康生活的美丽画卷。

算清“明白账” 让婚姻回归幸福本质

□本报记者 魏丽

“少要10万彩礼，小两口就能多攒5万给娃存着，这账算下来，彩礼减了，日子反倒更有奔头了！”“大家说，是不是这么个理！”“就是的，对对的。”……

近日，一场以“抵制高价彩礼 倡导文明新风”为主题的宣传活动，在崆峒区中街街道南河道社区展开，工作人员用居民听得进、记得住的实在话，揭开了“重彩礼”背后的生活真相，让“轻彩礼、重幸福”的理念直抵人心。

活动现场，工作人员通过真实案例剖析高价彩礼的危害：“有人人家为凑齐彩礼，不仅掏空了所有积蓄，还借遍了亲友，小两口婚后天天围着债务打转，曾经的浓情蜜意变成了为钱争执的导火索，这哪是结婚，分明是给幸福设绊啊！”

这些身边事让居民们深刻认识到，“面子彩礼”带来的是沉重的经济负担和情感裂痕。

“以前总觉得彩礼少了丢人，现在明白孩子们安稳过日子最金贵。”居民王大爷感慨道。

习俗如尺，丈量着社会文明的刻度；彩礼似秤，称量着情感本真

的重量。

而在新民北路社区，同样也以一系列务实举措破除陈规旧习，让文明观念“入脑入心”。

社区通过在公告栏张贴《抵制高额彩礼弘扬文明新风》的倡议书，在社区广场循环放映婚嫁主题电影，在居民群里的政策解读、公众号推送的典型案例等多种方式，将“幸福不靠彩礼撑”的道理娓娓道来。

同时，社区工作人员带着问卷走进千家万户。在交谈中，他们认真倾听居民对彩礼标准的看法，对婚俗改革的建议，一一记录在册，让抵制高价彩礼不再是“一刀切”的生硬规定，而是“量体裁衣”的暖心方案。

新风尚的培育，离不开标杆的力量。新民北路社区党员干部率先垂范，主动签订了《拒绝高价彩礼承诺书》，从自家婚事做起，简化婚礼流程、控制彩礼金额，用看得见的行为为居民立起标杆。

“我们通过各种方式，引导群众从被动接受转为主动反思，为破除婚嫁陋习、培育文明新风注入了新动力。今后，将持续创新宣传方式，让更多家庭卸下彩礼重负，在平凡日子里积淀幸福分量。”新民北路社区党支部书记马西芳表示。

暑期关爱“组合拳”为童心护航

□本报记者 杜爱兄 郭娜

立秋刚过，暑气渐敛，静宁县的暑假已悄然过半，孩子们的假期却因一场场关爱活动，收获着别样精彩。县妇联、司法、教育、文旅等部门联动发力，召集“爱心妈妈”、检察官、教师、大学生等多方力量，从安全守护到研学拓展，从文化浸润到困境帮扶，用40余场接地气、有温度的活动，为孩子们织密了一张成长守护网。

研学“涨知识”，田间校园皆课堂。20多个孩子跟着“爱心妈妈”钻进林间玩“丛林探险”，在嬉笑中认识草木；走进苹果展馆，盯着育苗温室里的幼苗，听讲解员说清苹果从开花到结果的全过程，连病虫害防治的技巧都记在了小本子上。“静宁苹果能卖到全国各地甚至国外，我现在知道为啥爸妈总说要好好读书了。”小男孩李宇轩的话里满是认真。

城川镇大寨小学的教室里更热闹——170名留守儿童迎来“苹果百花园公益夏令营”。志愿者们用动画片讲AI原理，教孩子们用简单编程让机器人跳舞。“我以后要造会摘苹果的机器人！”10岁留守女孩王婷举着手，眼里闪着光，这堂AI“启蒙课”在她心里播下了科技的种子。

文化“润童心”，传统与童趣撞出火花。静宁博物馆“衣冠华夏

急救知识“种”进田间地头

——甘肃医学院学子暑期社会实践为基层送去“生命守护课”

□本报记者 张霞 文/图

“阿姨，如果宝宝被糖果卡住，要这样从背后环抱用力。”“爷爷，喷洒农药中毒要第一时间脱掉衣服冲洗。”今年7月以来，在平凉市和天水市的田间地头，活跃着一群身着红十字马甲的年轻人。他们用情景剧、玩偶教学、童趣剪纸等生动形式，让专业的急救知识“活”了起来。

这支来自甘肃医学院的红十字志愿服务队“健康护航小分队”，通过“赋能你我他，急救靠大家”暑期社会实践活动，将海姆立克急救法、中暑处理等专业急救技能，转化成了乡亲们看得懂、学得会的“救命招”。

据了解，该实践项目由平凉市红十字会申报，被列为甘肃省红十字会“践行人道使命 青春奉献陇原”2025年大学生暑期社会实践专项活动。7月份以来，志愿者们深入平凉、天水两地多个

乡村，圆满完成了急救知识普及与“三救三献”宣传任务，让这些救命知识真正走进了千家万户。

实践中，志愿者们化身“演员”，结合农村生活中常见的突发场景，精心编排了《异物卡喉别慌张》《烈日下的“降温术”》《有机磷农药中毒》三部情景剧，演示海姆立克急救法、中暑处理、有机磷中毒急救等操作，并邀请小朋友上台用玩偶模拟练习，手把手教学动作要领，开展“大手牵小手”活动，为留守儿童、困境儿童陪伴与关怀，同时向孩子们和村民发放急救包及印有卡通画的急救手册，方便他们带回家学习练习。

“最令人欣慰的是看到孩子们的学习热情。”甘肃医学院红十字志愿服务队志愿者张玉峰告诉记者，活动现场，孩子们不仅认真模仿急救动作，还用彩纸折出“爱心急救包”，在上面歪歪扭扭地记录下学到的知识要点。活动结束后，有的孩子在玩耍时还在继续练习急

救动作，这些被记住的知识和动作，将在关键时刻成为守护生命的力量。

甘肃医学院红十字志愿服务队负责人李婷婷表示，未来将持续推进急救



志愿者们开展急救知识培训。

□马丽娜

近日，在华亭市西华镇兴民村，村委会的党员活动室与门前那棵枝繁叶茂的古树下，正成为一片浸润心灵的国学天地。“暑期公益国学经典诵读”活动在这里举行，琅琅诵读声不仅唤醒了沉寂的村庄，更汇聚起四方涌动的爱心暖流。

每周固定的活动时间，孩子们便早早聚集过来。党员活动室内，桌椅整齐，孩子们在曲文娟教授的带领下，字正腔圆地诵读《论语》中的经典篇章。大树浓荫之下，则成为另一种充满自然意趣的课堂。清风拂过树叶的沙沙声，与孩子们纯净专注的诵读声交织，古老的智慧在天地间悠然回响。

“上了论语诵读班，我的眼界也开阔了。老师上课很有趣，给我们讲了很多有趣的故事，没几天，我就沉入到了这欢快的氛围里。通过学习，我明白了很多道理。”华亭市西华镇兴民村儿童陈怡瑶开心地说道。

“《论语》中蕴含着很多做人、做事、学习的道理，比如说‘孝悌’‘诚信’‘好学’这些内容，对于青少年价值观的形成有很好的帮助作用。所以说，利用暑假期间，我召集村子里边的孩子一起来学习，给他们讲解其中的道理，我觉得这应该是一件有意义的事情。在驻村帮扶工作中，不仅要发展产业，也要让精神文化扎根乡村。”活动发起

人、华亭市委党校教授、兴民村驻村工作队队员曲文娟说。

这份坚守与纯粹很快传出了兴民村。当活动消息在社交媒体上传播后，意想不到的温情回应迅速汇聚。多位匿名爱心人士深受感动，主动联系曲文娟，为这些浸润于经典的孩子们送来了贴心礼物——各式各样的学习用品、益智有趣的玩具，还有充满童趣的零食，一份份承载着鼓励与期许的礼物送到孩子们手中，孩子们的笑容如花绽放。

“此次活动让我们发现，文化的传承不必远求，就蕴藏在每一个普通人向往美好的日常实践中。这份温暖的共鸣，正悄然成为最珍贵的精神财富。下一步，兴民村将突出‘党建+文化’引领作用，持续深入农家书屋、党群服务中心等阵地资源，打造常态化诵读空间，由村党组织牵头，吸纳党员志愿者、驻村工作队、退休教师带头参与。深入挖掘本村特色文化资源，推动其与经典内容有机融合，让经典诵读持续滋养青少年心灵，让崇文重教、书香浓郁的良好氛围涵养出文明乡风与优良家风。”华亭市西华镇兴民村党支部书记杨华介绍道。

经典诵读的价值不仅在于文字记忆，更在于品格的塑造。这样的国学互动体验，让传统文化真正“活”在孩子们的生活里。这份来自社会的善意，更坚定了经典传承的信心。同时，乡风文明的火种，也将在这片广袤的乡村大地上燎原。

“赛”出果园管理硬核技艺

——平凉市代表队参加全省“苹果种植管理技能”竞赛侧记

□郭惠民

组织9名选手参加“苹果种植管理技能”省级一类技能大赛，8名选手进入竞赛前20名（其中5名选手进入前10名），1名选手勇夺大赛第一名，这样的竞赛成绩，在平凉市历年参加省级技能赛事中尚属首次。

近日，2025年甘肃省百万职工劳动和技能竞赛“苹果种植管理技能”省级一类决赛在天水市秦州区花牛苹果园里举办，共有来自张掖、白银、定西、陇南、平凉、庆阳、天水7个苹果主产区的51名种植能手同台竞技，掀起了一场“比技术、赛质量、展风采”果园管理竞技热潮。

竞赛分元帅系与富士系两大组别，设置理论考试、修剪操作、现场问答三大环节，全面考核选手对果树栽培理论、夏季修剪技巧、提质增效关键技术及产业趋势的掌握程度。

此次竞赛紧扣苹果种植管理的关键技术，设置了树形平衡、树形培养、枝组培养、结构调整、剪口处理等5个核心项目。在剪枝项目中，选手们需在30分钟内完成果树修剪，并保持低破损率，以展示其在压枝项目模拟“拉枝定型”操作，要求低断枝率，以提前用完规定数量的拉枝器者为胜。

活动邀请了甘肃省农科院果树研究所、甘肃农业大学园艺学院、天水、平凉及庆阳市果树专家担任裁判，全程跟踪评分，并以“理论+实操”的方式进行现场指导，开展“田间课堂”，有效提升了参赛者的苹果种植技能。

夏秋季苹果生长快，拉枝修剪管理正当时，随着一声声咔嚓咔嚓的脆响，剪枝落槽，围观的专业修剪工人和果农们发出啧啧赞叹——“剪得好”！

每位选手完成3株苹果树修剪后，现场还回答了七位评委随机提出的三个问题。苹果园里，鸣哨声、讲解声、评判声、鼓掌声、欢笑声不时回荡在果园上空。

经过为期两天紧张而有序的激烈角逐，来自崇信县林果产业开发有限公司的汶学斌夺得“苹果种植管理技能”省级一类技能大赛第一名，崆峒区果业技术站的朱应龙获得第二名；静宁县五州果品专业合作社侯长胜获得第七名；灵台县绿色果品有限责任公司杨峰获得第八名；庄浪县果树种植户田耿阳获得第九名。此外，还有静宁县、庄浪县、灵台县3名选手也进入竞赛前20名。

在陇东黄土高原的平凉市，被联合国粮农组织认证为“苹果黄金生产带”的土地，历经40年，以静宁苹果为代表的平凉苹果，逐渐成为“甘味头牌”，成为中国农业品牌化发展的代表之一。

“这次参加在果乡天水举办的夏季果园管理技术大比武活动，不仅收获了荣誉和奖励，也深刻感受到省市领导对果业发展的关心与重视。回去之后，我会积极把学到的知识传播给更多果农，为崇信县苹果产业的发展贡献自己的一份力量。”崇信县林果产业开发有限公司的汶学斌信心十足地告诉记者。

“我的心情无比激动，通过这次比赛，不仅提升了自己的技术水平，还从其他优秀选手身上学到了很多宝贵的经验。这让我深刻认识到，要取得更大的进步，离不开大家的共同努力和分享。我将继续秉持‘精益求精’的态度，不断提升技术水平，为我们合作社的发展贡献更多力量，同时为乡村振兴贡献自己的微薄之力。”静宁县五州苹果专业合作社果树种植户侯长胜说。

“非常荣幸能在这次果树修剪比武中获奖。这次比赛不仅是对我修剪技术的检验，更是一个学习和交流的好机会。通过与其他选手的切磋，我学到了很多新的修剪技巧和思路，也看到了自己的不足之处。同时，专家的点评让我受益匪浅，让我对果树修剪有了更深入的理解。我会将这次比赛所学运用到实际工作中，不断提升自己的技能，和身边的果农朋友分享经验，共同进步，为庄浪县果业的发展贡献自己的一份力量。”庄浪县果树种

植户田耿阳说。

“通过参加这次大比武，不仅深化了对苹果树生长习性的理解，还掌握了一系列高效、科学的修剪技巧。苹果树的修剪不仅是剪除多余的枝条那么简单，更重要的是要保持树体的平衡。今后要持续学习新的理论知识，反思实践中的不足，不断优化修剪技术，才能在果园管理中更加得心应手”。灵台县绿色果品有限公司杨峰对管理好果园信心满满。

“今后我将不断学习提高果树管理技术，为更多的果农朋友排忧解难，让果友们都取得好的经济效益。”崆峒区果业技术站朱应龙说。

“平凉市总工会组队参加全省‘苹果种植管理技能’竞赛，全面展现平凉市果树种植户的硬核技艺和果园管理者的实力，培育基层果业技术能手，激发果树工人们学习新技术、应用新技术的积极性，为平凉苹果产业朝着优质、高效方向发展注入强劲动力。”平凉市总工会相关负责人表示。

获得全省“苹果种植管理技能”竞赛团体二等奖的平凉市总工会领队刘勇欣喜地告诉记者，本次大赛的举办，赛出更多硬核技艺的果树“土专家”和“田秀才”，更进一步提升了“静宁苹果”品牌知名度和影响力，打造了平凉苹果的“金名片”。