

秋日健身正当时

□ 记者 景桂珍

秋意渐浓，凉爽的天气为城市带来了舒爽与惬意，也点燃了市民的运动热情。越来越多的市民走出家门，参加各类体育锻炼，在秋日晨光中尽情释放活力。

清晨，阳光轻洒，体育场早已热闹非凡。跑道上随处可见市民奔跑的身影，他们步伐轻快、呼吸均匀，迎着秋风感受运动带来的舒畅。不仅是晨跑，场

内各处都活跃着锻炼的人群，老人们或打太极拳，或练瑜伽，刚柔并济的动作中尽显传统健身文化的魅力。周末时分，更多年轻父母带着孩子加入锻炼的行列，踢球、快走、游戏……欢声笑语间洋溢着朝气与活力。

在众多健身活动中，传统武术尤其受到中老年群体的青睐。每天清晨，约二十名武术爱好者齐聚操场，共同练习洪拳、太极拳、少林拳及刀剑术。他们精神抖擞、招招认真，动作刚劲而沉稳，眼

神中流露出对武术的专注与对生活的热爱。“我从三月开始学拳，现在已经会打好几套了，越练越喜欢，身体也轻松多了。”五十多岁的阎现芬说。她原本身体较弱，加入武术协会后不仅体质明显改善，如今每天晨跑十多公里也毫不吃力。

据武术协会负责人兼教练张龙介绍，组织开展武术锻炼不仅有助于弘扬传统文化，也为中老年人提供了健康积极的社交平台。通过练习洪拳等传统项目，大家既增强体质，也培养出更积

极的生活心态。

除了体育场，市民的健身足迹还延伸至儿童公园及各地的“口袋公园”。秋高气爽，正是户外运动的好时节。市民李文莲表示：“秋天不冷不热，特别适合锻炼。每天早晨来做一些拉伸和跑步，一整天都精神很好。”随着秋意加深，越来越多的人正加入这场健身热潮。

据了解，秋季适度锻炼不仅有助于增强免疫力、提高心肺功能，还能够缓解压力、维持良好的身心状态。

医保讲座进社区 免费义诊送健康

本报讯(记者 张紫艳)近日，杨树巷社区联合市医保局、市人民医院开展“医保讲座解民忧，免费义诊送健康”主题活动，通过“政策讲解+健康服务+趣味互动”的形式，将实用医保知识与贴心医疗服务送到居民身边。

活动现场，医护人员为居民测血压、血糖，并解答健康疑问。对高血压、糖尿病等常见病患者，给出个性化诊疗及用药建议。医保政策讲座环节，医保部门工作人员以“居民最关心的医保问题”为切入点，用通俗易懂的语言讲解医保参保缴费政策、报销流程、异地就医备案、门诊特殊病种认定等内容。同时还结合典型案例，提醒居民警惕医保诈骗常见手段，引导大

家通过正规渠道了解医保政策、办理医保业务。

现场还设置了“击鼓传花医保知识趣味游戏”，居民围坐成圈，随着鼓点传递鲜花，鼓点停止时手持鲜花的居民需回答医保知识问题，答对者可获得实用小礼品。大家积极举手抢答，现场笑声与掌声不断。通过趣味互动，居民在轻松愉悦的氛围中加深了对医保知识的记忆，有效提升了医保政策的普及效果。

此次活动将健康服务与政策宣传有机结合，既为居民解决了实际健康问题，又帮助大家精准掌握医保政策，切实提升了居民的获得感与幸福感。

▶ 义诊现场。图片由社区提供



(上接一版)

让中华民族共同体意识 根植心灵深处

2022年7月13日，习近平总书记走进新疆维吾尔自治区博物馆。

汉代的“司禾府印”，见证西域屯田戍边的开拓；唐代的“过所文书”，印证西域同中原的往来；平定准噶尔勒铭伊犁碑，斑驳的文字镌刻了不容置疑的事实。总书记一件件、一幅幅端详思索。

博物馆内，民族史诗《玛纳斯》说唱展示，乐曲声起，雄浑激昂。代代相传的《玛纳斯》，是同《格萨(斯)尔》《江格尔》齐名的我国少数民族三大史诗之一，是礼赞英雄的经典之作。

展厅内，习近平总书记深有感触地说：“中华文明博大精深、源远流长，是由各民族优秀文化百川汇流而成。我们要好好研究新疆历史，真正认识到新疆历史是中华民族交往中形成的历史，从而也更有力量地证明中华民族多元一体。”

中华文明璀璨浩瀚，文化认同是最深层次的认同。在2020年9月召开的第三次中央新疆工作座谈会上，习近平总书记提出“文化润疆”，“就是要从根本切实解决政治认同、人心向背的问题”。

习近平总书记强调，要加强中华民族共同体历史、中华民族多元一体

格局的研究，将中华民族共同体意识教育纳入新疆干部教育、青少年教育、社会教育，教育引导各族干部群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观，让中华民族共同体意识根植心灵深处。

核心地带 枢纽地带

新疆，地处古丝绸之路的核心地带。

2014年4月，在共建“一带一路”倡议提出半年之后，习近平总书记来到新疆考察。总书记强调，新疆在建设丝绸之路经济带中具有不可替代的地位和作用，要抓住这个历史机遇，把自身的区域性对外开放战略融入国家丝绸之路经济带建设、向西开放的总体布局中去。

“如果丝绸之路经济带建设起来，新疆将可能成为繁华的中心。不要说别的，乌鲁木齐现在是方圆1500公里最大的城市，到那时，将是一个怎样的景象？”总书记的描述，深深鼓舞着新疆各族干部群众。

8年后，习近平总书记再次赴新疆考察，来到乌鲁木齐国际陆港区。

大屏幕上，霍尔果斯口岸、阿拉山口口岸的作业区实时画面同步传来。宽准轨有序转换，或立足新疆走进来，或借助新疆走出去，诠释着新疆在国际贸易中的优势和机遇。听陆港区负责同志介绍到产自新疆的番茄酱

贸易，总书记饶有兴致。

曾经，新疆是“路到头、人到头、水到头、电到头、田到头”的边境之地，是“骆驼电报，驴马邮政”的荒芜之所。如今，“钢铁驼队”中欧班列，沿着昔日张骞凿空之路，过荒漠、闯戈壁，将西北边陲变成开放前沿。

2022年，经新疆霍尔果斯、阿拉山口口岸过境的中欧班列，已占全国开行总量的一半以上。2025年7月，阿拉山口铁路口岸通行班列线路达124条，通达德国、波兰等21个国家；霍尔果斯铁路口岸通行班列线路达89条，通达境外18个国家、46个城市和地区。

2022年这次考察中，习近平总书记指出：“过去是内陆的一个省份，现在有了‘一带一路’就不同了。这里不再是边远地带，而是成为一个核心地带，成为一个枢纽地带。”

让乡亲们 过上舒心幸福的生活

“达西碱地白花花，庄稼歉收日子苦。大人饿着肚子唱歌，巴郎子露着光屁股。苦日子啥时到尽头，盼望甜蜜的日子来。”

这是新疆巴音郭楞蒙古自治州尉犁县平乡达西村老一辈人流传的一首打油诗，也是昔日达西村的真实写照。而今，达西村早已发生巨变，成为“全国小康建设明星村”。

对这个新疆村庄，习近平总书记一直惦念。

2009年6月，习近平曾深入达西村考察基层党建工作。2014年4月，习近平总书记在考察时讲到了达西村的村训——“口袋里要鼓囊囊，精神上要亮堂堂”。当年9月，习近平总书记给达西村党支部书记沙吾尔·芒力克和全体村民回信时说：“日子越过越好，我为你们高兴。”

在信中，习近平总书记指出，达西村的发展变化说明，有党的好政策，有各族群众齐奋斗，就一定能让乡亲们过上舒心幸福的生活。

2014年，习近平总书记去到喀什地区的疏附县阿亚格曼干村，在院子里，同乡村干部和村民围坐一起拉家常。2022年，习近平总书记去到乌鲁木齐齐天山区固原巷社区，在居民家里，问医疗、谈教育，说收入、话变迁……

“我来看你们，就是要验证党的惠民政策有没有深入人心、是否发挥了作用。”

“发展要落实到改善民生上，落实到惠及当地上，落实到增进团结上。”

“凡是符合人民群众愿望的事，就是我们党奋斗的目标。我祝愿你们在党的政策扶持下生活得更加幸福。”习近平总书记的话语温暖着新疆各族人民的心。

据新华社电