

我市特奥滚球代表队全力冲刺全国残特奥会

本报讯(记者 谭丽 王秀琴)随着全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会赛事日益临近,我市组建的特奥滚球代表队备战工作已进入关键冲刺阶段。连日来,4名入选运动员以饱满热情、昂扬斗志投入最后阶段集训,力争在全国赛场展现我市残疾人的精神风貌,为家乡增光添彩。

“磅、磅……”走进市特殊教育学校操场,清脆的滚球撞击声此起彼伏。4名特奥滚球运动员在教练的悉心指导下,从基础技术打磨、战术配合演练,到体能储备强化、心理状态调节,开展全流程、系统性封闭冲刺训练,全力以赴以最佳竞技状态迎战即将启幕的全国赛事。

“赛事通知下达后,全州范围的运动员选拔工作于9月正式开展,经层层

筛选,最终在格尔木市选定4名运动员,代表全州参加本届全国残特奥会。”市残联理事邓云峰介绍。为保障训练需求,市残联投入近3万元,在市特殊教育学校及残疾人托养中心建成两块特奥滚球专用训练场地,为运动员提供了优质的训练条件。据悉,本届全国残特奥会将于2025年12月8日至15日在广东、香港、澳门举行,其中特奥滚球项目赛程为12月6日至16日,共历时10天。该项目是基层智力残疾人参与较广的传统赛事,此次也是我市首次组队参加该项目全国比赛。

硬件保障到位,软件支撑同步加强。市残联选派专职教练赴省外参加专业培训,全面提升技术指导水平;自9月中旬起,统筹组织运动员在两处专

用场地开展集中封闭训练,系统夯实竞技能力基础。“孩子们已经坚持训练两个月了,前一个月是分散训练,之后转为集中封闭训练。”市特殊教育学校体育老师、集训教练徐育珍说,“最近天气越来越冷,学校每天提前煮好姜汤为运动员驱寒;即便训练中出現头疼脚酸,孩子们也从未叫苦喊累,始终坚守高强度训练节奏,彰显出顽强的拼搏意志。”

“我不怕苦、不怕累,一想到能参加全国的比赛就特别激动!我一定加油,争取拿个好成绩,为格尔木争光!”参赛选手常坤眼神坚定,话语间满是对赛事的热切期待与拼搏决心。

残疾人体育是残疾人康复健身、融入社会的重要途径,也是实现其全面发展、追求美好生活的重要载体。近年

来,市残联多措并举推动残疾人体育事业高质量发展——从设施改造升级到训练服务优化,从政策体系完善到工作机制创新,持续促进群众体育与竞技体育协调共进,让更多残疾人在运动中增强体质、树立自信,让生命在拼搏中绽放独特光彩。

“这是市残联自成立以来首次组织参加全国性残特奥赛事,我们高度重视。”邓云峰表示,此次集训不仅致力于帮助运动员在全国赛场争创佳绩,更期望以此次参赛为契机,让运动员、教练员和工作人员开阔视野、增长见识,“我们要把海西残疾人运动员坚韧不拔、奋勇争先的精神面貌展现出来,把格尔木健儿的风采带到全国赛场,让更多人看见他们的努力与光芒。”

一堂别开生面的解压课

□ 记者 管晓静

近日,格尔木市图书馆内一场别开生面的心理指导课堂吸引众多读者参与。市第二人民医院主任护师、心理指导师王朝昔以“正确面对压力·科学心理疏导”为主题开展讲座,为读者带来实用的情绪管理技巧,获得广泛好评。

随着现代社会的快速发展,人们面临的压力越来越大,心理问题也日益凸显。为帮助市民有效应对压力、保持身心健康,格尔木市图书馆特别邀请王朝昔老师,从中医与积极心理学双重视角,解读压力管理与情绪调节的方法。

讲座现场,王老师首先深入浅出地分析了压力和紧张情绪产生的原因。她指出,在快节奏的生活中,人们常常面临工作、学习、家庭等多方面的压力,这些压力如果得不到及时有效的释放,就会对身心健康造成负面影响。而中医和积极心理学为我们提供了许多应对压力的有效方法。王老师着重介绍了几种简单实用的解压方法。其中,呼吸法成为大家关注的焦点。她详细讲解了腹式呼吸的技巧,让读者通过深呼吸来放松身体,平静内心。“当我们感到压力时,不妨找一个安静的地方,闭上眼睛,慢慢地吸气、呼气,感受气息在身体里的流动,这样可以有效地缓解紧张情绪。”王老师一边示范一边说道。现场的读者纷纷跟着王老师的指导进行练习。课堂



王朝昔正在为读者演示减压助眠按摩手法。

记者 管晓静 摄

中讲到,除了呼吸法,正念冥想、倾诉、运动等方式也是日常生活中简单有效的解压方式。

在讲座的互动环节,读者积极提问,分享自己在面对压力时的困惑和经验。王老师耐心地为大家解答,提供了个性化的建议和解决方案。现场气氛热烈而融洽。课后,王老师还介绍了减压助眠的按摩法,她教大家通过按摩一些特定的穴位,如眼睛周围的穴位、头顶的穴位等,来缓解身体的疲劳和紧张,帮助睡眠,大家饶有兴趣地学习着按摩手法,不时地在自己身

上进行尝试。

“这次讲座真的很有意义,让我学到了很多实用的解压方法。以后再遇到压力,我就知道该怎么应对了。”来自某企业的员工祁美泉说道。其他读者也纷纷表示,希望图书馆能多举办这样的活动,让更多的人受益。

此次心理指导课堂不仅为市民提供了学习交流的平台,更帮助大家掌握了科学应对压力的方法。未来,格尔木市图书馆将持续发挥文化服务功能,推出更多惠民活动,为市民身心健康保驾护航。

市综合行政执法局创新培训体系提升安全生产执法效能

本报讯(记者 李莎莎)近日,市综合行政执法局严格对标市委、市政府工作部署,以行政执法授权事项清单为根本遵循,聚焦一线执法人员安全生产行政执法“不敢查、不会查”的突出问题,创新构建“清单引领+精准赋能+全程指导”闭环培训指导体系,通过“传帮带”培育与清单化管理,推动安全生产综合行政执法提质增效,护航企业安全发展,深化综合行政执法改革,推进工矿商贸领域安全生产综合行政执法向企业纵深延伸。

市综合行政执法局召开安全生产工作部署会议,深入剖析当前执法工作中的突出问题与困难,凝聚“安全无小事、执法必从严”共识。在此基础上,完善制度支撑,起草印发工作通知,依据“属地原则”厘清全市384家工矿商贸企业综合行政执法主体,避免“多头执法”“监管真空”;系统梳理执法事项,分类制定4类专项执法清单,细化执法依据、检查要点、裁量标准,为执法工作提供精准操作依据。

针对企业实际问题,市综合行政执法局转变工作思路,以“入企宣传”搭建政企沟通“连心桥”,实现“政策传递”与“底数摸排”双向发力。执法人员化身“安全宣传员”,精准解读法律法规,核查企业生产规模、设备工艺等核心信息,建立企业安全“画像档案”。截至目前,已完成65家重点企业专项宣传,发放宣传资料1300余份,增进政企互信,凝聚安全共识。

秉持安全生产“一盘棋”理念,市综合行政执法局与市应急管理局打破部门壁垒,建立常态化沟通协调机制,通过“嵌入式指导、精准帮带”两大举措,推动监管工作平稳过渡、执法合力高效凝聚。选派骨干执法人员组成“帮带导师团”,针对危化、非煤矿山、工贸等领域疑难执法事项(下转四版)

(上接一版)安全、保障民生福祉;三要做宪法的坚定捍卫者,让法治阳光照亮高原角落,主动参与“宪法宣传周”“民法典宣传月”等普法活动,用好双语普法、以案释法等群众喜闻乐见的形式,讲好格尔木宪法故事,推动宪法走进千家万户。

活动现场,200余名公职人员齐唱国歌后,举起右拳庄严宣誓,洪亮的誓言传递出对宪法的尊崇与

捍卫法治的决心。集中宣传环节,工作人员通过法律咨询、展板展示等形式,重点宣传习近平法治思想、党的二十届四中全会精神、全民普法40年来宪法学习宣传的成效和经验以及法治青海建设的经验成果等内容。全方位普及宪法核心知识与法治实用常识,切实营造出“人人尊崇宪法、学习宪法、宣传宪法、贯彻宪法、维护宪法”的浓

厚氛围。

与此同时,全市各企事业单位、社区、基层司法部门同步行动,通过张贴横幅、设置咨询台等方式,面向家庭群体及广大市民普及宪法核心内容与法治基本常识,切实增强全民宪法意识和法治观念。

党增加、吴龙、杨云秀、徐锐、光明一行参加。