

数九寒天市民运动健身“热”力十足

□记者 张紫艳 马颜慧

“一九二九不出手，三九四九冰上走。”当下正值“三九”，凛冽的寒风却阻挡不了市民健身的热情。在我市各公园、体育场，市民以健身抵御寒冷，释放健康活力；放假的孩子们在家长陪伴下尽情玩耍，解锁假期新乐趣，勾勒出一幅全民健身与亲子互动的暖心图景。

清晨，当阳光刚刚透出暖意时，昆仑公园、儿童公园及体育场健身区域便热闹了起来。“冬练三九，夏练三伏”这句老话在这里得到了生动诠释。老年朋友们身着厚厚的羽绒服，或在步道上结伴散步，唠嗑健身两不误；或在开阔场地打太极拳，一招一式尽显功底，在舒缓节奏中让身体热起来。“我天天来这儿锻炼，冬天练一练，不容易感冒。跟朋友们一块儿唠唠嗑、锻炼锻炼身体，一天的心情都好！”正在打太极拳的市民王守军说，他们一般从早上九点多开始锻

炼，选择柔和缓慢的太极运动，既强身健体，又契合老年人的身体状况。乒乓球、篮球、广场舞等各类运动健身活动，与清晨的暖阳相映成趣，市民在运动中驱散寒意，收获满满的快乐与健康。

随着中小学寒假的到来，午后的儿童公园更是成为了孩子们的乐园，嬉闹声此起彼伏，化作冬日里最动听的旋律。滑梯旁、秋千上，孩子们尽情嬉戏；不少家长带着孩子健步走、玩亲子游戏，在运动中增进感情。乒乓球成了孩子们运动的首选，约上三五个好友打球玩耍，填补了假期的闲暇时光。“假期出来打打球，既能跟同学聊天，又能健身。”学生王健洋说。

寒冷挡不住运动健身的热情，公园、体育场涌动的活力与暖意，正是冬日里最动人的风景。需要注意的是，“三九”时节户外锻炼，需做好保暖与热身；老年人应避免高强度运动；儿童玩耍时，家长务必全程看护。



「热」力十足。冬日的公园，市民健身运动
记者张紫艳摄

“小积分”激活服务“大能量”

本报讯(记者 朱玲玲 通讯员 张兰芳)近日，建兴巷社区党委组织开展主题党日活动。活动以“积分兑换”为抓手，推动党员志愿服务常态化长效化，营造乐于奉献、勇于担当的社区治理良好氛围。

活动前期，该社区严格对照积分管理细则，对辖区党员参与政策宣讲、结对帮扶、环境整治、矛盾调解等志愿服务的积分情况及服务时长与实际成效进行了仔细复核，确

保积分数据真实准确、有据可查，让党员的每一份爱心奉献都能转化为可量化的“有形之得”。

在积分兑换现场，工作人员将米面油、洗护用品等生活物品整齐陈列，并仔细核对党员积分兑换台账。党员们有序排队，根据自身累计积分兑换心仪物品。“参与社区服务既能为邻里办实事，还能为社区添活力，这下我们的服务干劲更足了！”老党员李叔脸上洋溢着喜悦的

笑容。

此次积分兑换活动，不仅让党员的奉献与付出得到了肯定与回馈，更以贴心举措密切了党群关系，推动形成了“人人参与、人人受益”的社区共建共享新格局。建兴巷社区党委将持续优化党员积分管理机制，拓展积分应用场景，丰富兑换物品品类，引导更多党员群众主动投身志愿服务中来，为建设和谐宜居的美好社区注入源源不断的新动能。

移风易俗从身边做起

本报讯(记者 段亚慧)近日，宇宙巷社区新时代文明实践站组织开展“破除陈规陋习、反对封建迷信”移风易俗主题宣讲活动，引导居民树立文明、健康的生活理念。

活动中，宣讲员结合身边真实事例，向居民剖析高价彩礼、人情攀比、铺张操办、封建迷信等旧俗陋习带来的现实影响与生活负担。围绕“婚事

新办、丧事简办、余事不办”的文明导向，宣讲员鼓励大家以勤俭节约为荣、以铺张浪费为耻，从自身做起，践行新时代文明新风尚。

互动问答环节中，居民们踊跃发言，积极分享自己对移风易俗的认识与建议。志愿者还向居民发放了移风易俗倡议书与宣传手册，推动文明理念走进更多家庭。

此次宣讲活动，进一步提升了社区居民的文明意识与责任观念。居民们纷纷表示，将自觉抵制不良习气，从自身做起，争做文明新风的倡导者、实践者和带动者。



本报讯(记者 冯伟 通讯员 王楠)日前，柴达木监狱工会组织民警集中观看励志电影《用武之地》，以观影活动为载体，进一步筑牢忠诚警魂、凝聚警心士气。

影片取材于真实故事，讲述了基层工作者在平凡岗位上坚守初心、担当奉献的感人事迹。观影过程中，民警们沉浸于剧情中，被人物在困境中恪守原则、勇于奋斗的精神所触动。片中人物的坚守与付出，正是监狱民警“在岗一分钟，尽责六十秒”职业信念的真实映照。影片结束后，大家结合工作实际交流感想，表示将以这些“平凡英雄”为榜样，传承职责使命，在监管改造一线锤炼本领，用实际行动践行从警誓言。

此次活动不仅丰富了民警的业余文化生活，也为大家带来了一次深刻的思想洗礼。民警们一致表示，将牢记“对党忠诚、服务人民、执法公正、纪律严明”的总要求，把从影片中汲取的精神力量转化为扎实工作的实际行动，以更加饱满的热情和昂扬的斗志投入监狱事业，努力书写无愧于时代、无愧于警徽的新篇章。

柴达木监狱组织开展观影活动

人民有信仰 国家有力量

社会主义核心价值

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

格尔木市融媒体中心 宣