

全民健身掀热潮 魅力延安增活力

记者 潘文静

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”，今年的主题是“全民健身与奥运同行”。全民健身日与巴黎奥运会激情碰撞，体育健儿在巴黎为国争光，圣地儿女也掀起了全民健身浪潮，市区各个绿地公园、体育场、一幅幅生动火热的全民健身画卷正在徐徐展开，释放着圣地延安独有的活力。

全民健身掀起热潮

这个夏日，我市各类社区运动会、职工运动会、马拉松赛、篮球赛等各类赛事精彩不断，无论哪个年龄段，都有适合自己的项目和比赛，在掀起全民健身热潮的同时也展现了体育运动的魅力。

今年12岁的曹紫越，在刚结束的延安市2024“宋庆龄健康杯”青少年乒乓球比赛中取得了女子12岁组单打冠军。“我学习乒乓球5年了，打乒乓球不仅能让我锻炼身体，还让我交到了很多好朋友。”曹紫越说，她从小就非常喜欢运动，每天写完作业之后都会和爸爸妈妈走出家门一起去户外运动。曹紫越有一个6岁的妹妹，在姐姐的影响下，小小年纪的她也学起了乒乓球。

除了各类运动赛事，每天丰富多样的锻炼更是市民的日常。八月盛夏，绿树成荫，繁花盛放。清晨或傍晚，走在延安的大街小巷，随处可见快走、慢跑或者骑行的人们。公园里、延河边、体育场上，穿着各式运动装的市民或跳舞、或打腰鼓、或打太极，延安人民有着多种多样的健身方式，每个人的脸上都洋溢着运动的快乐。

49岁的市民呼先生是一位资深跑友，每天傍晚，跑道上总有他的



● 乒乓球比赛中，小选手们激烈角逐

身影。“我以前比较胖，身体也不太好，去体检有好几项指标显示异常。后来我开始坚持每天慢跑，渐渐地我瘦下来了，身体也更加健康了。”现在的呼先生身姿挺拔，他告诉记者，前不久他去体检，其体脂率、肌肉含量等多项指标都优于同龄人，跑步带给他的不只是身体的变化，也带给他健康和自信。

解锁家门口“运动自由”

今年我市的政府工作报告中提到，要统筹城镇建设，深化“有机更新”，提升城市能级，实施一批小规模、渐进式“微改造”项目，这其中包含“口袋公园”的建设。当前，在延安城区及各县(市、区)已经建成了一批极具特色的“口袋公园”，不仅满足了群众日常休闲、健身、娱乐的需求，同时也提升了群众的获得感幸福感。

傍晚时分，记者来到向阳沟口袋公园，不少市民正在公园里散步、锻

炼。别看公园小，但可是“五脏俱全”，公园里不仅有跑道、草坪、凉亭，还设有太极推盘、漫步机等运动器材，供市民们健身锻炼。

“在家门口就能锻炼身体，真是太方便了。”退休教师赵大爷感慨道。赵大爷今年75岁了，仍然精神矍铄、神采奕奕。他告诉记者，自己退休后在家里待着没事，就喜欢出来走走，锻炼身体。现在家门口就有这么好的健身环境，每天来公园走一走、练一练，感觉整个人从内到外都精神多了。

在新区文化公园，不同年龄段的市民朋友在这里找到了属于自己的运动天地。孩子们在家长的陪伴下，或与小伙伴们嬉戏于儿童游乐区，或在专业的教练指导下学习轮滑；年轻人热衷于羽毛球、滑板等运动；中老年人则偏爱广场舞、太极拳等低强度运动。每个人都在享受着自己喜欢的运动所带给自己的快乐与满足。

“虽然天气热，但运动让我整个人

充满活力，每天不运动一会儿就好像缺了点什么。”刚刚锻炼完的许欣宇擦去额头上的汗珠，笑着对记者说。她的话语间透露着对全民健身理念的认可与坚持，也反映了我市广大市民对健康生活的共同追求。

适合自己的科学健身才最有效

在夏日，人类的新陈代谢速度加快，是追求健康与美丽的最佳时机。随着我市全民健身热潮的兴起，不少市民都加入了健身的队伍。

记者从市体育局群文体科了解到，今年上半年，我市保持经常健身习惯的人数约为99万人，占我市常住人口的44%。相较于2022年，保持经常健身习惯的人数增加了约13万人，占比提高了6个百分点。2023年我市居民常态化体质监测合格率为90.88%，较2020年提高了约5个百分点。

锻炼已经成为一种时尚，那么如何根据自己的需求，更好地进行锻炼呢？全民健身指导站站长任延军给出建议，市民朋友应定期进行体育锻炼，遵循循序渐进的原则，根据自己的年龄、身体状况和兴趣爱好，选择适合自己的运动项目，运动方式宜生活化、多样化，选择能够融入自己生活常态的运动方式比较好。在运动之前应该做好充分准备，做好热身运动，帮身体“预热”。每周至少运动3次，运动时间每次30分钟到1个小时，运动量大小达不到健身的目的，运动量过大往往适得其反，所以每个人应结合自身情况，适度为宜。

此外，任延军还提醒大家，在健身过程中，人体大量出汗，丢失水分，所以大家一定要及时补充水分，保持身体水分平衡，运动后虽然很热，但切勿喝冰饮。夏日气温较高，广大市民外出健身运动时要注意科学合理安排健身时间和强度，警惕晒伤、中暑、脱水等情况，如果出现不适，一定要及时休息或就医。

书香伴暑期“悦”读享夏日

本报讯(记者 孙艳艳 通讯员 李进 舒捷)暑假期间，洛川县图书馆迎来了新一波人流高峰，不少市民和学生纷纷走进图书馆，凉爽舒适的学习环境和种类丰富的经典书籍，让图书馆俨然成了假期学生及市民阅读纳凉的绝佳去处。

“暑假期间，我几乎每天都会来图书馆，图书馆有很多家里没有的书，我可以在图书馆阅读到更多喜欢的书，也可以为我的高中学习打下基础。”学生梁静宜说道。

洛川县图书馆设置成人借阅区、电子阅览区、少儿阅览室、幼儿阅览室等6个功能科室，市民不仅可以免费阅读4万余册纸质文献资料，还可以查阅电子文献，涉及经济、文化、科学、教育、艺术、历史等20多个种类，极大满足了读者的文化需求。

记者了解到，暑期来临，洛川县图书馆结合广大读者的生活规律及馆情实际，对图书馆的开放时间进行了及时调整，早上8点开门，下午闭馆由原来的6点延时服务至7点30分。今年，该馆还新增加了图书自助借还设备1台，现在每天进馆人数最多达到了600人次以上。

值得一提的是，今年洛川县图书馆还创新开展了暑期志愿服务活动，将暑期放假的大学生招募为“图书管理员”，体验图书借阅管理工作，为他们提供学习锻炼的机会，进一步激发大学生的社会实践能力。“今后，我们将进一步改善馆内环境，积极组织开展丰富多彩的读者活动，营造更加浓郁的阅读氛围，为丰富全县群众的精神文化生活贡献力量。”洛川县图书馆馆长李会平说。

用心关爱 情暖童心



近日，富县妇女联合会联合张家湾镇川庄村开展了“爱心妈妈”暑期关爱儿童系列活动。活动中，来自富县城关小学、富县北教场小学的孩子把带来的各类绘本和名著送给了乡镇学校的孩子们。同时，理发师志愿者还为村里的孩子和老人进行了公益剪发。

通讯员 杨雪 摄

百姓故事 BaiXingGuShi

羊蹄摊主刘东东：

“只要付出努力，生活一定会越来越好”

通讯员 常浩浩 记者 李欢 叶四青

“我不想开大车了，总是出门在外，没时间照顾家里。而且这几年下来，我的腰椎和颈椎确实有些受不了。”延川人刘东东对妻子说出了自己的想法。

对于这个想法，他的妻子并不理解。如果不跑大车，钱从哪儿来？上有老下有小，一大家子怎么生活？但是，刘东东已经打定主意了，她再劝说也没用。

2017年，辞掉工作后，刘东东走在子长街，偶然发现子长做羊蹄生意的摊位只有五六家，他便萌发了摆摊流动摊位的想法。

说干就干，刘东东找到了多年做羊蹄的老师傅，经过3个月的拜师学艺，渐渐掌握了做羊蹄的技能。后来，他就在子长市安定东路摆起摊来。刚开始的

时候，几乎没有人来光顾。他看到其他人摆摊到凌晨两三点，他就坚持到凌晨五六点。在他看来，酒香不怕巷子深，自己做的羊蹄味道还是很有特色的，只要自己能坚持下去，一定会有客人来的。但是，接下来的几天，顾客还是寥寥无几。有的顾客向他提出建议，羊蹄味道还不够香，也有的说不够辣。刘东东听了大家的意见后，决定先不出摊，专心改良煮羊蹄的配方。

在他反复尝试后，把做好的羊蹄让家人和邻居先品尝，大家都觉得味道不错，他这才再次出摊。这次出摊，不少顾客品尝羊蹄后都赞不绝口，他的生意也开始变得好起来。

2019年，安定东路设立了夜市，刘东东迅速加入夜市“大军”，想借着这个“东风”，让生意更上一层楼。但

是，出乎他的意料，在夜市销售羊蹄，客流量反而不如之前了。

“每个羊蹄能赚2块钱，每天只能卖出30多个，一个月下来，确实赚不到多少钱，这样的情况持续了半年时间。家里要给老人和妻子看病买药，还要维持正常生计，那段时间真的是挺艰难的。”回忆起当时的情景，刘东东感慨地说。

那个时候，家人纷纷劝他改行，因为生意的惨淡以及生活的琐事，也让刘东东陷入了矛盾之中。如果改行，他不知道自己该做什么，可如果继续坚持卖羊蹄，目前的收入又无法维持生活。经过深思熟虑后，刘东东没有退缩，他继续坚持出摊儿，并不断用心琢磨改良配方，渐渐地，越来越多的人开始喜欢他做的羊蹄，生意慢慢又好了起来。

因常年不在家，照顾孩子的重任便落在了妻子的肩上。想到对家人的亏欠，无奈和心酸就会涌上这位40岁汉子的心头。多少次，刘东东累到筋疲力尽，多少次，他困到睁不开眼。可是，他依然坚守在自己的摊位前，以饱满的热情迎接每一位顾客。他始终相信，只要付出努力，生活就会越来越好。

在日复一日的辛勤忙碌中，刘东东也在不断收获着、快乐着。目前，刘东东的摊位平均每天可以销售200多个羊蹄，每月的收入已足够家里的一切开销，他也有了小汽车，还在延安新区购买了房子，感觉自己越来越有干劲了。

提到今后的打算，刘东东满怀信心地说：“我想租赁一间店铺，继续做好‘熊大羊蹄’这个品牌，让更多人在舒适的环境中品味这道美食，在美食中感受快乐和幸福。”

白治军：吃上“生态饭” 过上好生活

(上接第一版)

韩台村位于公路沿线，地理位置优越，交通条件便利，发展林下养殖，既可以把林草资源变为经济优势，又可以为柴鸡提供适生优越的生长环境，更有利于农家的经营和鸡肉鸡蛋的销售，能够充分彰显林下养殖的生态、经济和社会综合效益。

说干就干，白治军向亲戚朋友们借了8万元，圈起了200亩山地放牧了3000只鸡崽，当起了“鸡老板”。

“刚开始，许多都不太懂，就是走一

步看一步，没想到政府专门派了技术员进行现场指导，一下子帮了我的大忙，心里也有了底。”白治军说，看着鸡崽一天天长大，生活也慢慢有了盼头。

随着养殖场的成功，2016年，白治军又利用自家养的土鸡和种植的蔬菜，开始经营起以柴火鸡为“招牌”的农家乐。

“在村上，房租不用掏钱，妻子当大厨，父母打下手，鸡是自家养的，菜是大棚种的，成本都很低。”白治军说，“当时一天差不多能有七八桌客人，光农家乐

每天的收入就近千元。”

被评定为贫困户的第二年，白治军的产业就逐步走上正轨，收入也不断提高，当年就脱了贫。

摘掉了“穷帽”，更要踏实奋斗，过上好光景。到了2017年，白治军养殖场的鸡规模达到5000余只，肉鸡、鸡蛋的毛收入达到15万元左右，自家开的农家乐毛收入有30万余元。并且，在政府的帮助下，白治军又建起了一座蔬菜大棚，纯“绿色”的饭菜引来大批食客。2018年，白治军家实现纯收入25

万元。“没想到我家从贫困直接进入小康。”白治军感慨道，“这都是党的好政策带给我们的实惠，当年我就新建了5间平房，扩大了规模。”

两年前，白治军又对农家院进行了改扩建，美化了院落，搭了风雨棚，环境越来越好。白治军说：“以前没有啥规划，就是摸着石头过河，现在生活好了，也想着慢慢往大干。”

“有时候就想，以前那么难的日子都过来了，以后无论干啥事业感觉都能干好。”如今的白治军对未来的生活信心满满。

上半年延安新能源汽车零售额同比增长62.2%

(上接第一版)另外，它还没有传统油车发动机带来的噪音，行驶在路上比较安静。并且现在充电桩也建得越来越多，既便宜又方便。”

延安汽车流通行业协会会长曹宝林介绍说，截至5月底，全市新能源汽车保有量13014辆(其中纯电动6159辆、混动6855辆)，2023年渗透率11.79%，2024年5月份渗透率15.73%。上半年全市实

现新能源汽车零售额3.07亿元、增长62.2%。

除了使用成本低，销售火爆的背后也离不开基础设施的完善和政策支持。记者从市商务局了解到，为有效做好全市促进消费、扩大内需工作，搞活汽车流通，扩大汽车消费，近年来，我市持续发放新能源汽车电子消费券，积极举办各类汽车展览会，进一步激发新能源

汽车市场活力，挖掘汽车消费潜力。2024年汽车电子消费券活动中，共有3923个新车消费者申报补贴资金1799.95万元，拉动汽车消费约5.55亿元，其中有1319个新能源汽车消费者申报补贴资金643.15万元，拉动新能源汽车消费约1.89亿元。目前，在国家以旧换新汽车报废更新补贴147份申请中，报废旧车购买新能源汽车74辆、燃油车

73辆。

为满足市民快速增长的新能源汽车充电需求，为绿色出行“加油”。截至5月30日，全市已建成充电桩165座、充电桩1769个，其中宝塔区建成充电桩72座、充电桩891个，其余县(市、区)建成充电桩93座、充电桩878个，境内除子长服务区外，其余高速服务区均覆盖充电站点。

创业培训育达人



8月1日，甘泉县育能职业技能培训学校邀请宁夏网络创业培训讲师安琪，为全县40余名青年开展创业技能培训。培训围绕短视频拍摄、手机直播应用、店铺装修等内容，引导参训青年学习网络创业模式，增长创业知识、提高创业技能，培育电商达人，带动更多群众就业创业。

通讯员 范筱霞 摄

遗失声明

父亲郝永勤、母亲董焕焕不慎将儿子郝芝靖出生医学证明丢失，出生证编号：L610157448，声明作废。