

节后运动正当时 全民健身成风尚



近日，在沙澧公园梨园春广场，不少市民利用健身器材锻炼身体。
本报记者 赵莹 摄

■见习记者 张 赢

春节假期结束后，众多市民纷纷走出家门健身，以崭新的精神面貌迎接春天。2月19日，记者走访健身市场发现，健身行业迎来了新春的第一波小高峰。

当晚6点，记者在岷江路一家健身房看到，市民王女士正在咨询办健身卡事宜：“春节期间，我吃得太油腻，又没怎么运动，现在天气慢慢暖和起来，得赶紧动起来了。”王女士表示，她刚开始健身，打算先从简单的器械训练和瑜伽课程入手。

此时的健身房内人头攒动，不少市民正在健身。该健身房工作人员曹先生介绍，一般晚上6点到8点是健身高峰期。大家下班后都会抓紧时间锻炼。最近咨询报名人数比年前多了近三成。

室内羽毛球、攀岩、瑜伽等也深受健身爱好者喜爱。泰山路与龙江路交叉口一家健身中心负责人说，春节过后，不少人选择室内网球、羽毛球等。这些项目既能锻炼身体，又能满足年轻人的社交需求。

当晚，记者在沙澧河风景区看到，还有一部分市民利用户外健身器材以及通过慢跑的方式锻炼身体。

除了传统的健身方式，一些新兴的户外运动也备受市民青睐。骑行、登山等户外运动

成为众多市民的选择。上周刚参加完登山活动的付女士说：“春节假期，我长胖了不少，感觉体能也下降了，希望通过户外锻炼尽快恢复体能。”

随着健身热潮掀起，健身餐也迎来了销售高峰。近两年，“低糖”“低碳”“高蛋白”成为健身圈的热门词汇。记者通过美团APP搜索关键词发现，近期，健身餐、减脂餐等轻食走俏。平时热爱健身的殷女士告诉记者，为了让健身效果更明显，她从网购平台买了不少代餐，不想做饭时也会点轻食外卖。

全民健身理念日益深入人心，越来越多的市民开始注重科学健身。在各大健身场所，记者看到许多市民在锻炼前都会热身，锻炼结束后也会认真拉伸放松。此外，科技为运动增添了智慧元素。记者通过调查发现，不少市民在节后购置了智能运动手环、筋膜枪等。

市二院中级临床营养师董哈丽提醒广大市民：管理体重，不能靠“一招制敌”，要打“组合拳”。她建议，在饮食上，合理搭配低热量营养餐；运动方面，探索适合自己的运动方式，尽情享受运动带来的乐趣；作息层面，积极调整，保证充足睡眠；定期监测体重，以便及时了解体重变化。

我市启动HPV疫苗“三免二”公益项目

本报讯（记者 齐国霞）2月20日，记者从市疾病预防控制中心了解到，为了响应加速消除宫颈癌计划，减轻适龄女性的经济负担，市疾病预防控制中心争取了接种HPV疫苗惠民项目：进口二价宫颈癌疫苗15岁至45岁人群全程接种三剂次免去二剂次费用，9岁至14岁人群免去一剂次费用（9岁至14岁仅需接种两剂次）。

接种HPV疫苗是预防宫颈癌的关键。HPV常见且有多种亚型，部分亚型感染会引发宫颈癌，而HPV疫苗能有效预防特定亚型感染，降低发病风险。二价疫苗主要针对HPV16和HPV18。这两种高危型别与约70%的宫颈癌相关。

市疾病预防控制中心相关负责人告诉记者，二价HPV疫苗包含HPV16和HPV18的抗原，可以预防HPV16和HPV18。

市疾病预防控制中心HPV疫苗接种时间是周一至周五上午8:00至11:30、下午2:30至5:00，地点为源汇区老街漯河市预防保健门诊部。



2月19日，市城乡一体化示范区创文办联合河南省第二强制隔离戒毒所在黑龙潭镇老应村开展了以“健康人生、绿色无毒”为主题的禁毒法治宣传。
本报记者 孙震 摄

时令春菜上市 市民争相尝鲜

■本报记者 姚晓晓

2月19日，记者走访市区一些商超和市场发现，香椿芽已被摆在显眼位置。此外，荠菜、田七、茭白等春菜也已上市。市民争相购买尝鲜。

记者在辽河路一家超市看到，一捆捆时蔬被摆放在显眼位置，樱桃萝卜个头饱满、香椿芽鲜嫩水灵……其中，香椿芽价格较高，一小盒包装好的标价在16元左右。“香椿芽每斤98元左右，芦笋每斤32元，田七每斤22元左右。这几天，芦笋和香椿芽卖得很好。市民都是为了尝个新鲜。”正在整理蔬菜的工作人员告诉记者。

在海河路一农贸市场，摊主刘女士正向顾客推销新上市的春菜。她告诉记者，今年的春菜价格与去年同期相比基本持平。正在购买荠菜的市民余女士告诉记者，她想买一些荠菜包饺子，让人尝个鲜。

“天气逐渐回暖。3月份会有更多春菜上市。”蔬菜摊主刘女士说，到时候，市民的选择会更加多样化，春菜的价格也将持续走低。

返程白天鹅“歇脚” 临颍千亩湖

本报讯（记者 杨光 通讯员 王利生 吕亚升）“飞往南方过冬的天鹅已经开始返程啦！”2月19日上午，临颍县黄龙湿地建设有限公司经理陈璐兴奋地告诉记者，当天上午有12只白天鹅在黄龙湿地公园（俗称千亩湖）湖面上出现。

当天中午，记者在黄龙湿地公园看到，这12只白天鹅在湖中央嬉戏，为春日的公园增添了一道亮丽的风景。陈璐说，这批天鹅有成鸟和亚成鸟。它们组成了一个大家庭，在迁徙中结伴而行。

记者了解到，每年春季，白天鹅会从南方返回西伯利亚繁殖后代。我市作为候鸟迁徙的中线，每年都有不少白天鹅到黄龙湿地公园“歇脚”。这里也成了白天鹅迁徙路上的“中转站”。

市野生动物救护中心专家介绍，近期天气转暖，天鹅开始向北迁徙，目前返程的应该是“先头部队”，到3月份将会有更多天鹅向北迁徙。“白天鹅是国家二级保护动物，对生存环境 and 水质要求极高。它们的到来说明临颍县生态环境良好。”梁新星说，希望临颍县相关部门对于千亩湖景区加强管理，让更多候鸟“光顾”。



白天鹅在湖面上嬉戏。
本报记者 杨光 摄



2月20日上午，源汇区顺河街街道建西社区联合康汇物业在金地兰乔小区开展消防安全演练。
见习记者 张赢 摄



市民建言

民有所呼 我有所应

12345政务服务便民热线 漯河市互联网应急指挥中心 漯河日报社

【建言回复】

网友：红枫广场只有一个乒乓球桌。节假日到红枫广场打乒乓球的孩子较多。能不能增加几个乒乓球桌？

市沙澧河建设运行保障中心回复：我们正在积极向市文旅部门申请一批健身器材，其中包含乒乓球桌等设施，等设施到位后将及时安装。

小编点评：网友希望增加乒乓球桌的愿望虽小，却关系切身利益。希望有关部门尽快解决这一问题，满足市民在家门口锻炼身体的需求，真正做到“民有所呼，我有所应”。

网友：我们购买金色龙湾三期房子时，购房合同上标注暖气入户。现在却让业主缴纳材料费及施工费1500元。

市住房和城乡建设局回复：供暖施工方收取的1500元费用包含智能控制阀、计量表、楼梯水电箱供

暖管接入各户之间的施工费用。该费用应由业主承担。根据网签合同约定，应由开发商承担的相关费用并非全部费用。开发商承担部分已全部支付完毕。

小编点评：既然是开发商和业主共同承担供暖设备及施工成本，就应明确合同细则。同时，期待监管部门把监管做得深入一些、细致一些，把矛盾纠纷隐患提前消除。

网友：市区樟江西路与五一路交叉口向南的路灯不亮。

源汇区回复：该位置路灯已恢复照明。

小布帮问：2月18日晚，小布到该路口看到，向南的路灯已恢复照明。

小编点评：民生无小事，枝叶总关情。及时回应、快速解决，让民生诉求有回响，让群众关切“看得见”。

网友：双汇金誉府西区6号楼什么时候通燃气？

漯河中裕燃气有限公司回复：已

安排点火人员联系用户预约上门点火通气。

小布帮问：2月17日，小布致电该网友了解到，其家中燃气已经开通。

小编点评：水、电、气乃民生之本。无论背后是否有难以疏通的“肠梗阻”，必然要把解决问题放在第一位。解决群众“急难愁盼”问题。为有关部门点赞！

网友：市区泰山路与金江路交叉口至神州鸟园北门这一段路，护栏开口太多，下班高峰期掉头的车辆较多，影响正常行驶的非机动车和行人。特别是长申玉商场南门地下停车场出口处的开口，有车辆逆行，堵车十分严重。

市公安局回复：金江路（泰山路—嵩山路）现护栏开口为三个：一个位于长申玉商场地上停车场出口处，一个位于神州鸟园与大唐凤凰府小区门前，一个位于中裕燃气第一加气站。此三处开口因通行需求现无法封闭。针对车辆从长申玉商场护栏开口逆行问题，我们将对停车场出口处的标牌进行完善，增设禁止逆行标牌。

小布帮问：2月17日，小布到长申玉商场，看到地下停车场出口处已经设置了禁止左转的标牌。

网友：临颍县固厢乡更换自来水管半年有余，至今还未通水。

临颍县回复：固厢乡部分村更换了自来水管道以及水表，在施工期间暂时停水。为保证居民生活用水方便，在村内设立了临时接水点为村民供水，并于春节前完成了管道更换并恢复了正常供水。目前供水一切正常。

小编点评：为固厢乡春节前恢复供水点赞！但是施工方还有提升的空间，比如：设立倒计时牌、公布施工进度等。对于涉及自身权益的事情，群众理应知情，随时了解事情进展。

网友：淞江路方汇花园小区没有通公交车。该小区和旁边小区的住户去市区很不方便，希望能增加公交线路。

市交通运输局回复：为方便附近小区居民出行，市公交集团已优化112路公交线路。乘客可以在方汇花园小区东300米太白山路乘坐112路公交车换乘出行。

小编点评：市公交集团及时优化线路，方便市民乘车，体现了想群众之所想、急群众之所急、解群众之所难。希望市公交集团持续优化公交线路，为市民构建方便、快捷的出行公交网。

网友：城管执法人员对临停车辆随意拍照罚款。

市城市管理局回复：漯河市城

市管理局依据《中华人民共和国道路交通安全法》第五十六条、第九十三条规定进行处罚。如果投诉人对车辆处罚有异议可到郾城区龙江路与解放路交叉口向南100米路西停车秩序管理大队申诉中心申诉或关注漯河市城市管理综合执法支队公众号线上申诉。

网友：由于前期热力管道施工，滨河路与解放路交叉口的地面标线模糊不清，个别机动车随意掉头、逆行行驶，经常造成交通拥堵。建议及时恢复交通标线，并在路口增设电子抓拍设备。

市公安局回复：经调查，滨河路与解放路路口和南口因占道施工破路致地面标线缺失，西口地面标线磨损严重、模糊不清致车辆随意占道行驶，造成交通拥堵。目前已联系占道施工方，督促其抓紧时间恢复地面标线，同时对西口模糊标线进行重新施划，使车辆根据新施划的路面标线行驶。电子抓拍设备须由科技部门安装。

小布帮问：2月18日，小布到滨河路与解放路交叉口，看到东、西、南方向的地面标线存在模糊不清、不完整等问题。

本报记者 许璐瑶 整理

《市民建言》是由漯河日报社和12345政务服务便民热线、市互联网应急指挥中心联合开设的网络民情栏目，旨在及时反映社情民意，在党和政府与市民之间架起沟通的桥梁，为市委、市政府及有关职能部门提供决策参考。

大家有什么烦心事、麻烦事，可通过以下途径留言：一是扫描二维码下载漯河发布APP，打开《市民建言》栏目即可留言；二是在漯河发布微信公众号下方《市民建言》栏目留言；三是私信漯河发布微信公众号留言。



漯河发布APP



如发现身边的不文明行为，可扫描左侧二维码下载漯河发布APP进行爆料。



梁山路与牡丹江路交叉口向南约120米路东，路面杂物乱堆。



牡丹江路与解放北路交叉口向西约120米路南，人行道侧垃圾未及时清理。



梅花山路与汇丰街交叉口向南约70米路东，污水井盖缺失。



涇河路与宝塔山路交叉口向西约30米路南，交通标牌破损。