

北汝河有一群冬泳爱好者

□本报记者 王辉

1月20日正值农历节气大寒，郟县冬泳爱好者杨尧舜、眈明强等多名冬泳爱好者，相约来到平郟快速路北汝河大桥东侧河段开展冬泳活动。只见他们一个个身着泳装，在北汝河岸边活动一下身体后进入河里挥臂畅游起来。不惧严寒，常年坚持在这片水域冬泳是他们多年来形成的一种运动习惯。

今年68岁的杨尧舜是郟县安良镇南街村人。当天早上6点多钟，他开车行驶十几公里抵达这里游泳。他坚持游泳已有十几年，每次下水游泳八分钟到十分钟，游泳距离200米左右。

杨尧舜说：“因长期坚持游泳，我冬天没有穿过棉袄，上身穿一件保暖衬衣外加西装，下身裤子里套一条秋裤就过冬了。”

前些年，郟县堂街镇中心卫生院职工眈明强身体偏胖，身高1.7米，体重95公斤，患有高血压。自2016年起，眈明强开始尝试到北汝河游泳，“我一年四季都坚持游泳，哪怕是下大雨，下大雪”。他还坚持健步走，8个月后的体重降到77公斤，血压也恢复了正常状态。

郟县县城居民邵志勇年近五十，是一名专业射箭教练员，也是一名冬泳爱好者。邵志勇说：“2017年冬天的

一天，我来到北汝河岸边，看到河里有人在游泳，很好奇。于是，我也下水尝试游了一圈，感觉身体也能承受。”从此，他也成了北汝河的游泳常客，尤其喜欢冬泳，他深切体会到了冬泳的乐趣，那就是“刚下水时，全身肌肉冷得紧张收缩，待出水后慢跑一会儿，身体渐渐从冷到热恢复常态，会产生一种平时难以体会的舒服快感”。

7年前，身高超过1.7米的邵志勇体重曾经达到103公斤，血压、血糖和血脂都偏高。坚持游泳后，邵志勇的体重从103公斤下降到现在的85公斤，现在血压、血糖和血脂全部达标。

市慈善总会海豚救援队示范区负责人、65岁的刘国正也是一名冬泳爱好者。2024年元旦，刘国正、邵志勇、杨尧舜和市区冬泳爱好者朱留成、赵治海等50多人以及汝州、宝丰、鲁山等我市其他县(市、区)冬泳爱好者共计上百人来到平郟快速路北汝河大桥附近，开展了一场冬泳比赛。其间，刘国正带领五名救援队队员驾驶两艘冲锋舟为参赛人员保驾护航，冬泳爱好者以一场别开生面的活动迎接新年。

扫码看视频▶



我市书法家现场义写春联

□记者 吕占伟 文/图

本报讯“新春富旺鸿运开，佳节吉祥如意来”“和顺一门增百福，平安二字值千金”。一副副红彤彤的春联上写满吉祥喜庆的语句。1月20日，市城乡一体化示范区湖滨路街道办事处、蓝湾社区居委会联合辖区爱心商家遇见·映像馆，邀请我市十余名书法家现场写春联千余副，赠予辖区居民。

当天上午9时许，义写春联活动在蓝湾社区蓝湾尚街的遇见·映像馆门前举行。在湖滨路街道和蓝湾社区志愿者的协助下，书法家们各自展开面前的红纸，用毛笔写起春联。当天参加义写春联活动的书法家有中国书法家协会会员、市书法家协会原主席、市书法家协会名誉主席刘尊法，中国书法家协会会员、市老年书画家协会主席陈福庆，还有市老年书画家协会名誉主席赵欣、我市著名书画家丁来安等。

据蓝湾社区党支部书记何晶晶



书法家在蓝湾尚街现场写春联

介绍，这是该社区联合辖区爱心商家连续第六年邀请我市书法家义写

春联，该项活动深受辖区居民的好评。

下水道冒污水 工单下达即处置

□记者 孙书贤

本报讯“现在污水被彻底治住，俺们很满意！”1月21日上午，郟县龙山街道朝阳社区党支部书记李海洋对热线件办理满意度进行现场回访时，居民李先生高兴地说。

日前，郟县龙山街道朝阳社区接到民呼必应热线工单：郟县县城姚期路与龙山大道交叉口西南角万福源超市旁边的人行道上，下水道往外冒污水，之前虽已修过多次，但效果并不理想，群众希望能彻底解决。

“接到街道督办通知后，朝阳社区当即安排两委干部实地勘查，发现冒污水原因系附近超市开挖的下水道堵塞，马上约谈超市负责人。考虑到近期的低温寒潮，我们担心冒出的污水若结冰将对周边群众出行造成安全隐患，便紧锣密鼓地协助超市方组织施工人员和车辆，全程督促跟进，两天时间便完成了开挖、换管、回填、铺行道砖工程。”龙山街道朝阳社区党支部书记黄占领说。

■广告

第七届千名老人游欧洲盛大启动

3月18日欧洲六国十三天平顶山起始!

报价12800元，春节前报名立减600元，再送千元大礼包

自从中国国旅平顶山分社推出千名老人游欧洲活动以来，咨询电话不断，很多新老客户竞相报名，为了答谢新老客户对中国国旅的厚爱，特别增加了新的团期4月10日发团，因为欧洲的签证需提前十七天左右，所以想参加欧洲游的尽早报名。

一、平顶山家门口出发全程导游带队，国旅包团，郑州直飞欧洲，往返白班机，让你飞行旅途更轻松！原价15800元现在立减3000元报价12800元，费用一价全含，没有年龄限制，无老年附加费，节前报名再减600元。二、行程更丰富，精选欧洲德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、列支敦士登这六个代表欧洲特色的国家，往返十三天，特别安排瑞士雪山、巴黎的塞纳河游船，独家赠送意

大利国家公园五渔村(含小火车)、瑞士特色小镇劳特布龙嫩，3、4月份的欧洲春暖花开，特别适合您畅游欧洲。三、境外游览时间：本次活动的欧洲行程与常规行程相比，在境外游览的时间更长，常规行程在境外住宿九个晚上，本次行程在境外住宿达到了十一个晚上。这样的安排让您在欧洲有更宽松的游览时间，让您游得更惬意、更舒服！四、贴心安排：本次活动省心省事，平顶山出发、出境前集体录指纹，中国国旅领队全程贴心照顾，让您安心，让儿女放心。还赠送品牌拉杆箱、转换插座、烧水壶，实用实惠！名额有限，欲报从速。

咨询电话：2155555、2222001、13837515100(24小时电话) 报名地址：中兴路双丰百货西门南侧一楼

郟县“寻味幸福年”活动精彩纷呈

□记者 孙书贤

本报讯 大红的中国结、喜庆的春联、琳琅满目的各类年货、熙熙攘攘的游客……1月21日上午，郟县星辰里商圈吸引了众多游客。

“幻彩郟县·星辰有礼”2024郟县首届文旅融合“寻味幸福年”活动于1月18日在郟县星辰里启动。“寻味幸福年”活动自1月18日(农历腊八)一直持续到正月十五。活动期间，游客在这里可以观看杂技、魔术、变脸等演出，沉浸式体验红包雨、猜灯谜、写春联等趣味游戏。同时，还将举办年货大集、游戏乐园、月老牵红线、财神巡游等系列活动。



物业选聘公告

桃花源小区遵照公开、公平、公正的原则，由物管会和小业主向社会公开选聘物业服务企业，报名时间为2024年1月22日至1月26日(工作日上班时间)。报名咨询电话和地点：0375-8978169，九里山街道飞翔社区。报名时请携带法人身份证、营业执照和无犯罪记录证明。

<p>第377期</p> <h1>分类广告</h1> <p>地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p> <p>广告热线：4963338 13603904025 17530891335</p> <p>友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>	<p>出租</p> <h2>商铺招租</h2> <p>鹰城广场对面临街店面，面积136平方米水电齐全！</p> <p>15038810970 13733781688</p>	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>老年公寓</p> <p>●晚晴老年公寓 15516017081</p> <p>出售门面房</p> <p>●凌云路与团结路交会处向南100米路西有310m²门面房出售。联系电话：0375-8977778</p>	<p>搬家服务</p> <p>●喜庆搬家公司 13803750375</p> <p>●六六搬家公司 13783280304</p> <p>家政服务</p> <p>●鹰城搬家、保洁 18637597100</p> <p>回收名酒洋酒</p> <p>●回收各种老酒 18768937777</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------