

动感龙都美如画

本报记者 刘文华 通讯员 赵鑫 文/图

八月龙都热潮涌动，全民健身激情澎湃。

场地设施沿生活区部署，便捷多样；赛事活动在家门口组织，丰富多彩；国民体质监测免费开展，权威精准；运动营养专家提供靶向指导，贴心高效……在濮阳，随着全民健身公共服务体系的不断完善和健全，越来越多的干部群众走出家门，走向健身场地，全民健身蔚成风气。街头公园的朝霞夕照里，功夫扇扇来清凉一夏；生活小区的广场上，太极拳弹出优美弧线；碧波荡漾的游泳池中，花样游泳宛若水中芭蕾；健身步道上，脚步声叩响追梦节拍。

今年8月8日是全国第17个全民健身日，8日所在周为全国第3个体育宣传周。此间，我市围绕“运动点亮生活，健康成就未来”主题，精心打造了一系列覆盖城乡、全民参与的特色活动。从龙湖蝴蝶岛的体育节目展演，到濮阳县文化体育广场的健步走长龙；从南乐县的广场舞赛，到台前县的少儿街舞锦标赛；从范县气势冲天的舞龙，到华龙区的老年人门球交流赛……蓬勃跃动的身影绘就运动濮阳的生动图景。

龙都潮涌 万人共赴体育嘉年华

8日傍晚，濮阳市“体育消夏嘉年华”2025年全民健身日主题活动在示范区龙湖蝴蝶岛水上运动基地火热开启，万余干部群众踊跃参与，活动以一场精彩的体育节目展演拉开序幕；6岁的小朋友把花式篮球玩得上下翻飞，妙趣横生，70岁的老人跳起广场舞精神抖擞、步伐轻快，还有动感十足的街舞、炫酷的霹雳舞轮番上场，在声光电的加持下，愈发精彩纷呈，令人耳目一新。这些节目生动展现了濮阳市民积极健康的精神面貌和全民健身的火热氛围。现场气氛热烈，掌声、叫好声不绝于耳，笑声、呐喊声响成一片。

活动现场，主办方邀请市民免费在蝴蝶岛水上运动基地体验皮划艇、桨板等水上运动项目。在专业教练的指导下，许多从未接触过水上运动的市民兴奋地登上桨板，小心翼翼地站在上面，随着湖面轻轻荡漾，欢声笑语不断；有的家庭则祖孙三代齐上阵，共同划动皮划艇，在碧波中感受天伦之乐。清凉的湖风拂面，星光灯光映照水面，每一次有惊无险的尝试，都化作难忘的夏日记忆。免费体验不仅让市民近距离感受到水上运动的独特魅力，而且点燃了大家参与全民健身的热情，将“体育消夏嘉年华”的欢乐气氛推向高潮。

文娱会展区与水上运动区之间，一排白色帐篷依次排开。每个帐篷里都有一台仪器，工作人员值守一旁，轻声解答过往群众的咨询，或引导受测者调整姿势。这是市文广体旅局国民体质监测中心送来的“体医融合”特色服务——只需报出身份证号，市民就能领取一张免费体能监测卡，进行涵盖身高、体重、安静脉搏、血压、肺活量、高抬腿、握力、选择反应时等20余项指标的测试。一名戴眼镜的姑娘可能是第一次面对反应时测试仪。屏幕上随机亮起绿色光点，她手忙脚乱地拍击对应按钮，引得同伴嘴角轻笑。好在工作人员与她年纪相仿，同为女性，轻声鼓励道：“别紧张，我们测的是平均反应时间，多试几次更准确。”

测试报告现场生成后，专业人士依据数据为市民提供个性化的“运动处方”，量身定制运动和营养方案。市文广体旅局党组书记、局长王淑娟表示，我市结合国家第六次全国国民体质监测通知要求，创新推出“体医融合”特色服务，目的不仅是帮助大家了

8月9日，华灯初上，濮阳市体育场内热浪翻滚，拍手声、叫好声响成一片。

当终场哨声吹响，濮阳市第十届夏季篮球联赛圆满落幕。这场为期36天的篮球盛宴，共有74支队伍1184名运动员参赛，共计进行了183场比赛，累计吸引10万人观看。看台上，老球迷忍不住举起手机，镜头里记录着球员的汗水，也映着他十年间的观赛变迁。从早年踮脚扒着墙头看球，到如今坐在阶梯看台喝着可乐见证绝杀，吕本山感慨万端：“濮阳篮球联赛的10年，也是咱老百姓体育生活升级的10年。”

从水泥场地到专业场馆，从村头野球到国际外援加盟，濮阳市第十届夏季篮球联赛，是一场体育赛事，更是一场全民参与的城市叙事。

竞技之光 巅峰对决

“我从没想过，”中场休息时，本土中锋李明喘着粗气说，“能在自家门口和美国职业球员对位。他跳得太高，但我不能退。因为这是我的主场。”

脸上还带着碰撞红痕的李明，在决赛中与美国籍球员大卫正面对决18分钟，送出4次封盖。

大卫是职业球员，受濮阳企业邀请



老年拉力绳展演。

解身体形态、机能和素质的现状，而且能发现自身潜在的健康风险。其意义就在于提前揪出那些藏在身体里的“沉默警报”，比如隐形肥胖或瘦型肥胖，让人在未生病前找到运动方向，养成健身习惯，推动惠民惠民落到实处，推动全民健身与全民健康深度融合。

“只有监测早一步，”王淑娟说，“健康才能进一步。我们希望每个人离开时，都能带走一份对身体的了解，和一份科学运动的信念。”

经测试，马先生握力不达标，反应时偏慢。运动营养师教练郭华伟建议他增加抗阻训练，搭配富含优质蛋白的饮食，以有效改善状况。马先生心中有了底，又惦记起常腰痛

的妻子，忙问郭华伟明天是否还在。

“那你们明天去体育场吧，”郭华伟笑着说，“明天咱市第十届夏季篮球联赛总决赛开打，我们会去现场服务，正好等你们。”

“感情好，”马先生应道，“明天体育场见。”

“好，”记者忍不住接话，“我们明天体育场见。”

城乡跃动 县区展演健康新图景

8日，濮阳县在文化体育广场启动全民健身日主题活动和体育宣传周相关活动。现场气氛热烈，太极拳行云流水、刚柔并济，一招一式尽显传统武术的魅力；广场舞翩若惊鸿，一伸一展尽显时代律动的风华；长跑运动员和健走团成员则以稳健节奏、昂扬姿态，脚底生风、健步如飞，丈量城市脉搏，诠释健身和运动之美。

现场还设置了体育知识宣传服务站，内容涵盖科学健身方法、运动损伤预防与康复、全民健身政策等，吸引众多群众驻足观看、学习。同时，社会体育指导员在现场为群众提供免费的健身指导服务，纠正大家的运动姿势，解答运动过程中遇到的问题，让群众掌握更科学的健身方法。

10日，清丰县顿丘体育馆上演三球联赛月度赛。

赛事设羽毛球、乒乓球、篮球三大项目，吸引了200余名体育爱好者报名参赛，其中羽毛球项目参赛选手100余人、乒乓球项目50余人、篮球项目50人。赛事从10日持续至12日，为期3天。

6日，南乐县举办国家三级社会体育指导员广场舞培训班。来自该县各乡镇（街道）的100余名广场舞骨干学员参训。培训班特邀国家级社会体育指导员担任主讲师，重点

参赛。赛后他说：“濮阳的氛围太特别了，没一点NBA的商业感。每一记盖帽，都有上千人叫好；每一次失误，都有人喊‘再来’。这让我想起了高中打球的感觉。”

不只是外援，本届联赛堪称“民间全明星”：山东野球中锋刘以生一记背打暴扣引爆全场；全国“最强4号位”郭振兴用“欧洲步+后仰跳投”完成绝杀；前CBA球员张富奎挂掉商业赛事专程助阵，一记底角三分让球迷热泪盈眶。

“我们不是职业队，”市篮球协会会长杨士锋说，“但我们有职业的态度。每一场球，都是为友谊而战，为家乡而战。”

篮球 濮阳人的“情感纽带”

在恒丰商圈，临时搭建的3V3球场被逛街人群围得水泄不通。高中生李阳一记反手拉杆上篮，连奶茶店店员都探出窗口欢呼——这是濮阳“赛事三进”（进商圈、进街区、进景区）的日常图景。

“篮球+生活”的融合，源于全季赛事的精心布局：春季“奔跑吧·少年”点燃校园，2000余名师生以赛促练，教学相长；秋季豫北五市邀请赛会聚区域高

师苑小区门球场顺利举行，拉开了全民健身系列活动的序幕。比赛现场气氛热烈，“五人制”与“二人制”项目轮番上阵，参赛选手挥杆击球、配合默契，白色门球在球场上灵动穿梭，精准的击球与巧妙的布局赢得阵阵掌声，展现了老年群体老有所乐、老有所为的健康风采……

生命回响 运动点燃生活新希望

从水上桨板的轻盈划动，到广场舞步的整齐划一；从少儿街舞的活力四射，到老年门球的沉稳精准，这一场自上而下、遍及城乡的全民健身热潮，是一次体育的盛会，更是一幅流动的画卷。

健身带来的改变，往往润物无声却深刻持久。王女士是一名银行职员，也是两个孩子的母亲。长期在工作与家庭之间的奔波，让她时常感到疲惫不堪、情绪焦虑，甚至一度出现失眠症状。偶然一次，她跟随同事参加了社区的广场舞培训班。起初只是想活动活动筋骨，没想到坚持了几个月后，她不仅体重明显下降、体能大幅提升，而且找到了释放压力、找回自我的有效途径。

“每天跳完舞，”王女士笑着说，“出一身汗，感觉心里的烦闷都被甩出去了。现在我不但睡眠质量好了，连同事都说我整个人都更精神、更开朗了。”

这样的故事并非个例。在濮阳县文化体育广场，记者看到许多像王女士一样的中青年女性，白天是职场中的干练白领、操持家务的母亲，傍晚换上运动装、舞鞋，踏着节拍跳起来，便成了身轻如燕、神采飞扬的舞者。她们在律动中舒展身心，在集体中收获友谊，用汗水浇灌出属于自己的健康与自信。

而最令人心动容的，是来自经开区的纪先生。三年前，一场突如其来脑溢血让他一度长期卧床，生活无法自理，康复之路漫长而艰辛。在医生制订的康复计划和家人的悉心照料下，他从最简单的坐起、扶墙站立开始，一步步尝试。随着全民健身理念的深入人心和社区康复支持网络的逐步建立，他加入了一个健走团。起初，他只能在家人搀扶下走几十米、几百米，如今已能每天坚持走上5公里。他的身影，现在成为健走团中一道鼓舞人心的风景。

“每走一步，”纪先生说，“都像在重新找回自己。运动让我从床上站了起来，也让我重新看到了生活的希望。”

体育宣传周虽有时限，全民健身行动却永无止境。各县区因地制宜、各展所长，既有市级平台的创新引领，也有基层组织的主动作为。全民健身的根基在社区、在群众、在日常。当体育设施近在眼前，当科学指导触手可及，当赛事活动月月有、每周新、天天见，健身便不再是节日的狂欢，而是真正融入了市民的生活肌理，成为一种自觉、一种习惯、一种生活方式。

更可喜的是，从体质监测的“运动处方”到社会体育指导员的现场教学，从青少年街舞的竞技平台到老年人门球的交流舞台，体育正与健康、教育、文化、养老等领域深度融合。随着公共服务体系的持续完善和群众参与热情的不断高涨，我们有理由相信，运动是强身健体的手段，更是促进社会交往、提升生活品质、增强城市活力的重要载体。

运动点亮生活，健康成就未来。体育宣传周的精彩落幕，正好是全民健身常态化、生活化、科学化的新起点。当全民健身成为习惯，全民健康便不再遥远。健康濮阳，正与健康中国同频共振。

运动的龙都，真美！

扣篮十年 扣人心弦

本报记者 刘文华 通讯员 赵鑫

手，大学生球员的加盟则更添青春活力；冬季精英挑战赛接续热度，寒流都“挤”不进赛场。全年超200天的赛事密度，让篮球成了濮阳人的“情感纽带”。

更可喜的是，“跟着赛事去旅行”渐成风尚。外省市球队、球迷赛后常留游龙都。“打完球看‘中华第一龙’，吃凉皮、壮馍，让人觉得收获满满、不虚此行。”一名北京球员说。

支撑这一切的，是遍布城乡的3654块篮球场——从社区半场到校园标准场，从乡镇灯光球场到景区景观球场，“15分钟运动圈”让篮球真正走进日常生活。

“以前想打球得跑五公里，”濮阳县庆祖镇村民徐爱军说，“现在出门3分钟就有场子，方便得很！”每天清晨，徐爱军都会去村头篮球场练习投篮，在球技大进的同时，身体也得到了锻炼，天天都有使不完的劲儿。

市文广体旅局副局长郭亚辉告诉记者，濮阳的球场建设，从规划变为现实，星罗棋布，遍及城乡，构建起的运动圈正悄悄改变着人们的生活。“多一个球场，”她说，“就少一个赌场；多一个人打球，就少一个人打架；多看一会儿球赛，就少刷一会儿手机。篮球，点亮的可不只是赛场。”

数据印证着这种渗透：全市10万篮球人口中，既有清晨练球的老人，也有傍晚与父亲“过招”的孩童，更有周末组队参赛的干部群众。

一个球 改变一个少年

在华龙区一所中学的篮球场上，15岁的刘畅正反复练习交叉步变向。这个曾因内向寡言被称作“小闷葫芦”的男孩，如今已是校队主力后卫。

“上次在青少年组比赛，”他回忆，“只剩最后3秒，我一跃而起投进绝杀，全场都在喊我的名字。那是我第一次觉

市人民医院

举行“首席研究员”聘任暨博士工作站揭牌仪式

本报讯8月7日上午，市人民医院举行“首席研究员”聘任暨博士工作站揭牌仪式，聘请南京大学研究员、博士生导师、国家海外高层次人才项目入选者刘永振教授为市人民医院“首席研究员”，并设立“刘永振博士工作站”。市委组织部副部长洪磊出席仪式并讲话。

仪式上，市人民医院院长刘瑞强代表医院对刘永振博士的到来表示欢迎。他表示，人才是第一资源，创新是第一动力，市人民医院始终把引进和培育高层次人才作为提升诊疗水平、增强科研实力的核心举措，着力搭建高水平科研创新平台，为各类人才施展才华创造良好条件。刘永振博士在肝炎和分子医学领域有着深厚的学术造诣和丰富的实践经验，其研究方向与医院重点中心实验室建设高度契合。市人民医院将全力做好博士工作站的建设与服务保障工作，精诚合作、携手共进，为全市群众生命健康保驾护航。

刘瑞强与刘永振博士现场签订聘任协议并颁发聘书。洪磊与刘瑞强共同为博士工作站揭牌。

刘永振博士围绕学科建设、科研创新等方面提出了建设性意见，并承诺充分发挥自身优势，与医院在科研项目、实验室建设等方面开展深度合作，进一步提升医院科研平台建设水平，培育高水平科研团队，为医院高质量发展贡献力量。

洪磊在讲话中强调，人才是事业发展的第一资源，是推动进步的核心动力，我市持续把人才工作摆在突出位置，不断完善引才、育才、用才机制，着力会聚各方贤才，特别是吸引优秀濮阳籍高端人才回乡，为高质量发展增添活力。此次刘永振博士与市人民医院合作，将有力提升医院科研实力与核心竞争力，推动我市科研水平迈向新高度。

(市人民医院供稿)

有爱便无“碍”

刘文华

今年8月11日是第十六个全国“残疾人活动日”，主题是“自强、健康、同行”。

在中原大地的濮水之畔，氢能公交车的无障碍踏板缓缓放下，载着肢残人士驶向城市的各个角落；在杭州的康复中心，外骨骼机器人正帮助一名截瘫患者尝试站立，家人含泪记录下这“重生”的一刻；在社区“希望之家”的活动室里，医生正为几名长期卧床的肢残朋友讲解二便管理的科学方法……这些场景，共同让这个日子有了温度。

“8”像一对车轮，“11”像两根拐杖。日历上的这组数字，被十六年风雨磨得发亮。它提醒我们：无障碍不仅是坡道、电梯、语音播报，更是把“每个人享有健康”写进城市的日常。

今年“残疾人活动日”将体检、义诊、健康讲座等健康服务置于突出位置，用意鲜明——不仅要关注出行环境的无障碍建设，更要聚焦肢残群体健康指标的监测与管理。健康中国建设的深层内涵，正在于确保每一个生命都能获得同等的健康关怀与保障，不让任何一个群体在健康权益的实现中掉队。

柔力球、八段锦、轮椅舞蹈……这些项目不只是锻炼。当科学康复照进现实，曾被定义为“受限”的身体也能在节拍里找回节奏。杭州的外骨骼、北京的智能假肢都在讲述同一件事：身体的边界可以被技术和意志突破，生命的光却从不设限。光从哪里来？从爱里来；爱不只是怜悯，而是实打实的赋能。

真正的无障碍，终究要走到心里。踏板落下时那声轻微的“咔嚓”，是城市在说“我等你”；拐杖点在道路上的“嗒嗒”声，是尊严在回答“我可以”。理解不是口号，而是蹲下来，看见对方的眼睛。

“同行”二字，重得压手。它要求残疾人昂起头，也要求城市伸出手——拆掉台阶，补上知识，递上公平。当康复课堂开进“云朵家园”，当义诊大巴驶入最后一条村路，“同行”才不再是形容词，而是正在进行时。

“8·11”早已不是日历上的一个普通日子，它是一把标尺，量的是我们心里爱的长宽高。等到哪天，健康与尊严不再是特殊话题，而成为空气一样的存在，所有车轮和拐杖都将失去重量——因为路已铺进每个人的心里。有爱便无“碍”。



得自己能行，比别人不差。”

刘畅的转变，是联赛滋养青少年的缩影。

刘畅的母亲王女士说，孩子曾因学业压力情绪低落，放学后总抱着手机。转机发生在去年秋天：一个篮球滚到刘畅脚边，场内有人喊：“同学，人不够，来打会儿呗？”

刘畅犹豫了一下，脱下外套，加入了。“从那以后，”王女士语气轻快，“他天天嚷着去球场。体能好了，人也开朗了。会商量战术，会分析输赢，也懂得给对手鼓掌。这种成长，课本上没有。”

数据显示，参与青训的青少年中，83%的家长反馈孩子抗挫折能力和团队意识显著增强。

十年淬炼 终成名片

政府搭台，协会唱戏，俱乐部跟进——濮阳篮球生态由此成型。

市篮协带领20余家俱乐部分工协作：青少年俱乐部启蒙人才，成年俱乐部输送队伍，老年俱乐部组织健身。每年超50场赛事，既给普通篮球爱好者提供平台，也吸引张富奎这样的专业选手参赛。

专业养分体现在细节：十年专项投

人用于裁判培训、场地维护；从水泥地到电子记分牌，赛场硬件升级让刘以生感叹：“濮阳赛场条件，比很多职业热身赛还好。”

如今，濮阳篮球联赛已成为冀鲁豫晋的招牌赛事。本届联赛共有20支跨省球队报名，赛场成了区域文化交流的平台。每当跨省对决，看台上各省旗帜飘扬，方言混杂，呐喊滚烫。

当68岁的王建国带领夕阳红队登场，当吕本山说出“体育生活升级的10年”——

这已不只是篮球，而是城市的集体记忆。

全国全民健身大赛季军、省运会一等奖、万村千乡争霸赛亚军……奖牌是成果，但更珍贵的是沉淀下的拼搏、协作与永不言弃的精神。

“濮阳篮球的成功，”郭振兴说，“在于找到了群众体育与竞技体育的平衡点。不仅强健体魄，而且凝聚人心，成为城市形象的亮丽名片。”

决赛结束后，72岁的赵德林又整理好了他的摄影器材。10年间，这名老球迷用坏3台设备，拍摄的比赛视频走红网络。“明年我还来，看濮阳篮球能火到啥程度。”他的期待，也是这座城市的期待。

■ ■ ■