

濮阳市举办“庆元旦·迎新春”全民健身活动

# 向新年进发 与健康同行

本报记者 刘文华 通讯员 赵鑫 马长江 文/图

新年伊始,健康先行。

自2025年12月27日市级系列赛事鸣锣启幕,到2026年元旦千人广场舞迎新展演,再到各县区特色活动接力登场,无论银发长者还是青春少年,濮阳人民以昂扬姿态、铿锵步履,共同踏响全民健身的节拍。

在欢笑中辞旧,在跑跳中迎新,跃动的龙都活力无限。

**市级赛事:多元舞台,全龄共享**

为深入贯彻落实《全民健身条例》《河南省体育发展条例》,倡导文明健康生活方式,丰富群众节日体育文化生活,发挥体育在惠民生、增福祉、促消费等方面的作用,营造喜庆祥和、积极向上的节日氛围,推动全民健身与全民健康深度融合,由市文化广电体育旅游局组织策划,市全民健身事业发展中心、市竞技体育事业发展中心主办的2026年濮阳市“庆元旦·迎新春”全民健身系列赛事活动如期举行。

作为系列活动的重头戏,体育赛事矩阵率先点燃了冬日的激情。五大项目如五色锦缎,织就一幅全龄参与、多元共享的生动画卷。

羽毛球馆内,鏖战正酣。来自40支参赛队伍的350名选手如雁阵排列,“五羽轮比”赛制确保了人人上场、全员参与。洁白的羽毛球划出一道道迎新虹弧,击球声与喝彩声不绝于耳。“这种赛制让每个人都有上场机会,团队协作特别重要,打得过瘾!”一名参赛队员兴奋地说。大大小小的百余场赛事,让汗水与激情汇成一股奔涌的暖流,驱散了深冬的寒意。

移步中国象棋赛场,则见静水流深。80余位来自市直、县区及周边地市的象棋爱好者屏息凝神,在棋盘之上排兵布阵,清脆的落子声如珠玉叩击。“以棋会友,既是脑力的较量,又是情感的交流,还能提高棋艺,元旦假期这样过,真的太开心了。”一名参赛的小姑娘笑着说。

排球比赛集结了21支参赛队伍的200余名运动员,小组赛与淘汰赛轮番上演。比赛现场,呐喊此起彼伏,鱼跃救球、雷霆扣杀间尽显青春风采。“我们队伍年轻人多,这次比赛不仅锻炼了技术,更提升了默契,打出了气势!”一名年轻队员赛后激动表示。

围棋赛场,76名棋手纹枰对坐,在无声攻防中尽显东方智慧。一方悄然布局,一方暗设伏兵,风平浪静间已暗藏惊涛骇浪。围观群众沉浸其中,凝眉长考的样子比参赛棋手还投入。一位白发老者深有感触地说:“真是一场滋养心神的静态锻炼,非常考验人的耐心和定力。”

而在戚城文物景区诗经广场,匹克球推广活动以“免费培训+全民体验”的形式进行,吸引了大量市民参与。“这个项目容易上手,趣味性强,一家老小都能玩,以后会常来。”一名带着孩子体验的市民满意地说。这项融合网球、羽毛球与乒乓球优势的新兴运



①排球比赛现场。②锣鼓表演。③舞龙表演。④秧歌表演。

动,正成为现代家庭健身的新宠。

### 群众欢歌:传统新韵,舞动新年

如果说专业赛事是筋骨,群众文体活动接力展演便是节日最丰盈的血肉。你方唱罢我登场,将节日的喜悦氛围推向高潮。

新年第一天,市广场舞协会会长马锦花带领1000余名会员齐聚濮阳万达广场,以一场高规格“迎新年广场舞展演”开启崭新的乐章。彩扇翻飞如蝶,舞步整齐如一,《在希望的田野上》旋律悠扬。“每天起舞,是我们对健康最长情的告白!”马锦花的话,道出万千健身者的心声。银发与朝阳交映,自信与活力同频,构成新年感人至深的风景。

翌日,由濮阳万达广场主办、市秧歌协会承办、市多彩六零俱乐部冠名的“秧歌闹春·福满龙都”文体展演在濮阳万达广场精彩上演。市秧歌协会会长李爱民说:“我们扭的不是秧歌,是精气神!”威风锣鼓《今天是个好日子》铿锵开场,50余彩龙腾空翻跃,《盛世中国龙》气势如虹,尽显“中华龙都”的蓬勃气象;诙谐生动的原创秧歌《濮阳大妈看大戏》,巧妙融入本地戏曲元素,演绎

银龄群体追戏学戏的欢乐日常,引得观众笑声连连、掌声不断。随后,经典秧歌串烧、民族舞蹈、戏曲选段等轮番登场,演员手持彩扇、花伞,驾早船、赶毛驴,与市民热情互动,广场瞬间化作欢乐的海洋。

### 县区风采:一地一品,精彩纷呈

全民健身热潮迅速向县区延伸,各地因地制宜,形成百花齐放的生动局面。

在濮阳县,“燃动龙都迎新春”街舞展演嗨翻元旦。濮阳县文化广电体育旅游局指导、濮阳县舞蹈运动协会与扳手街舞俱乐部联手,带来爵士舞、锁舞等多元舞种,既有团体齐舞的震撼,也有个人独舞的个性张扬。“太帅了,节奏感十足,看得我也激动起来!”一名年轻观众边录像边赞叹。青春的律动为传统节日注入鲜明的潮流色彩。

清丰县“庆元旦·迎新春”乒乓球比赛在顿丘体育馆圆满落幕。20支代表队在球台方寸间展开较量。“能和这么多高手过招,非常享受比赛过程,输赢反而在其次。”一名选手坦言。最终,“强力同心队”“众行乒乓队”分获冠军。

经开区“7号篮球杯”三人制篮球赛于元旦当日火热开赛。来自16支参赛队伍的200名篮球爱好者在寒风中奔跑、跳跃、投篮。“新年第一天就来打球,感觉浑身的劲儿都起来了,寓意也好!”一名球员笑着热身。冬日的寒意,在热烈的氛围中消散无踪。

健康濮阳,步履不停。此次覆盖全市、贯穿岁末年初的全民健身系列活动,累计吸引参与者5000余人次,搭建了展示风采、切磋技艺、增进友谊的广阔舞台,更以体育为纽带凝聚了人心,激发了城市活力,营造了健康文明、奋发向上的社会风尚。

市文广体旅局相关负责人表示,2026年将持续以群众健康需求为导向,推动“15分钟健身圈”提质增效,提升科学健身服务水平,打造更多“小而美、专而精”的本土品牌赛事,推动全民健身与全民健康深度融合,让运动真正成为预防疾病、提升生活品质的第一选择。

向新年出发,与健康同行。在千人共舞的广场、银球飞旋的球台、秧歌扭动的街头、热血拼搏的赛场,一个更具活力、更有温度、更富朝气的健康濮阳正踏着新年的节拍,奔赴春意盎然的未来。

## 获国家心衰中心标准版认证

市人民医院

本报讯(记者刘文华 通讯员姜小霞)近日,国家心衰中心总部发布《关于第十六批次心衰中心及第十四批次基层版心衰中心(2025年第二批)通过认证单位公告》,市人民医院心衰中心顺利通过标准版认证,并成功入选中国心衰诊疗协作网首批建设单位。在北京国家会议中心举行的CCHC 2025心血管健康大会上,市人民医院心血管内科三病区主任、心衰中心负责人管文娟代表医院接受了授牌。

管文娟介绍,心衰是各类心脏疾病的严重或终末阶段,发病率高,疾病负担重,是我国面临的重大公共卫生挑战之一。为提升诊疗规范化水平,市人民医院于2023年2月启动心衰中心建设,整合心血管内科、心胸外科、肾内科、康复医学科、营养科、医学影像科、超声科、药剂科、重症医学科等多学科资源,构建起“预防—诊疗—康复—随访”一体化管理体系。通过定期开展多学科会诊、质量分析和病例讨论,完成500余例患者的信息规范录入,并落实长期随访管理,显著提升了心衰患者的救治成功率和生活质量。68岁的马大爷曾因严重心衰反复住院,在市人民医院心衰中心接受规范化治疗和随访管理后,症状明显改善,如今已能正常生活。他感慨道:“多亏了医院的专业治疗和贴心随访,让我重新找回了生活的信心。”患者切实获益,正是医院心衰中心建设成效的生动写照。

2025年9月,国家心衰中心认证专家组到市人民医院进行现场核查,通过资料审阅、病例抽检及实地走访,对医院制度建设、临床路径、多学科协作和全程管理进行了系统评估,并对建设成效给予充分肯定。此次获得国家认证,标志着医院心衰诊疗服务能力迈入国家规范化行列。

市人民医院相关负责人表示,医院将以此为契机,进一步提升心血管疾病诊疗技术水平,完善区域协同救治网络,优化心衰患者全程管理,努力为患者提供优质、规范的诊疗服务,为保障民众健康贡献力量。

## 濮阳油田总医院

### 参加中原油田2026年迎新长跑

本报讯(记者刘文华)辞旧迎新启新程,健步奔跑向未来。2025年12月31日,中原油田2026年“迈向新征程”迎新长跑活动在中原油田文化宫广场启动。濮阳油田总医院党委书记、院长姜东亮,副院长、工会主席李凤菊带领200余名干部职工组成方阵,身着统一服装,高举鲜艳旗帜,以饱满热情与昂扬姿态投身这场全民健身盛会,在数十支参赛队伍中脱颖而出,领跑队伍如潮水般从中原文化宫广场出发。医院方队举着旗帜,喊着口号,步履矫健,随着长跑队伍阔步前行。行进途中,队员们步伐整齐,相互鼓励,始终保持整齐队形,充分展现出医院干部职工严谨务实、昂扬奋进的精神风貌。沿途市民纷纷驻足喝彩,举起手机记录下这一热血瞬间,为奔跑的医护人员送上真挚祝福。

9时整,发令枪响彻冬日晴空,长跑队伍如潮水般从中原文化宫广场出发。医院方队举着旗帜,喊着口号,步履矫健,随着长跑队伍阔步前行。行进途中,队员们步伐整齐,相互鼓励,始终保持整齐队形,充分展现出医院干部职工严谨务实、昂扬奋进的精神风貌。沿途市民纷纷驻足喝彩,举起手机记录下这一热血瞬间,为奔跑的医护人员送上真挚祝福。

姜东亮表示,希望全院干部职工以此次活动为契机,将奔跑中展现出的拼搏精神、协作意识融入日常工作,掀起全民健身热潮,以更加强健的体魄、更加饱满的热情、更加精湛的技术和更加优质的服务,始终坚守医者初心,全力守护油地城乡百姓的生命健康。

## 河南首家自动化预防接种工作站在濮启用

本报讯(记者刘文华 通讯员邓永村 高倩)新年伊始,市疾病预防控制中心传来喜讯,全省首家单体自动化预防接种工作站在我市正式启用。作为全省智慧疾控建设的突破性成果,工作站通过整合疫苗智能存储、自动传输、AI导诊与智慧接种四大系统,可实现预防接种全流程自动化、标准化、可视化,显著提升服务效率、安全水平和群众体验。

据介绍,工作站配备中央式大容量智能冰箱,单机可容纳上千支疫苗,支持“一次入库,长期保障”,有效减少频繁开关门造成的温度波动,从源头上保障疫苗品质。疫苗入库时,人工智能系统结合历史接种数据与实时库存,自动点亮对应滑道指示灯,精准引导存放,杜绝人工分拣差错。同时,实现“一针一扫码、一人一出”的精细化管理,并优先调用暂存区疫苗,避免浪费。接种时,医护人员只需点击“一键取苗”,系统便会通过传送带将疫苗在10秒内送达接种台,全程无须人工翻找,既提高了效率,又降低污染风险。冰箱内置高精度温控模块,一旦温度

出现异常,便会及时向管理人员报警,确保存储环境始终合规。

在服务端,工作站同步升级群众接种体验。AI导诊机器人可语音解答疑问,播报流程并能引导群众至相应区域,减少排队等候时间;接种台采用双屏设计,受种者可实时查看姓名、疫苗批号、有效期、接种部位等关键信息,全面落实“三查七对一验证”,让接种更透明、更安心。针对百白破等需摇匀的疫苗,工作站配备机械摇匀器,以标准化操作替代手工摇晃,不仅确保疫苗的均匀性,还能减轻儿童的注射痛感,提升接种依从性。“以前带孩子打疫苗要排队、填表、找窗口,现在有机机器人引导,信息一目了然,整个流程又快又安心。”市民李女士的切身感受,道出了自动化接种工作站带来的根本性改善。

市疾控中心相关负责人表示,此次启用的自动化预防接种工作站,是我市深化疾控体系改革、推动公共卫生服务智能化的重要实践,旨在为广大人民群众带来更加便捷、高效、安心的健康服务,为健康濮阳建设注入强劲的科技动能。

## 市疾病预防控制中心发布1月健康风险提示

### 重点防范四类传染病

数九寒天,气温走低。随着寒假临近,人员跨区域流动日益频繁,家庭聚餐、亲友团聚等室内聚集活动明显增多,加之低温环境有利于病原体存活与传播,我市传染病传播风险显著上升。

为切实保障广大市民的身体健康,市疾病预防控制中心特发布1月健康风险提示,重点防范四类传染病——流行性感冒、人感染新亚型流感、诺如病毒胃肠炎及输入性疟疾,助力市民平安、健康度过岁末年初关键时期。

#### 一、流行性感冒

流行性感冒由流感病毒引起,传染性强,主要通过飞沫传播。感染者在发病后的1至7天内具有传染性,尤以发病初期2至3天传染性最强,人群普遍易感。

与普通感冒相比,流感起病急、症状重,常表现为突发高热、寒战、头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、咽痛、干咳等,部分患者可并发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症,甚至危及生命。

防控建议:

- 及时接种疫苗
- 接种流感疫苗是预防流感最安全、最有效的手段。建议符合条件者尽早接种,尤其老年人、儿童、孕产妇、慢性病患者等重点人群,应优先完成免疫接种。
- 保持良好的卫生习惯

勤洗手、常通风,尽量避免前往人群密集、空气不流通的场所;在公共场所保持社交距离,咳嗽或打喷嚏时注意遮掩口鼻,减少飞沫传播风险。

合理膳食、适度锻炼、规律作息,提升自身免疫力。若出现发热、咳嗽等疑似流感症状,应及时就医,并全程佩戴口罩,避免带病出行或参加聚集性活动。

#### 二、人感染新亚型流感

人感染新亚型流感是指由动物源性流感病毒(如禽流感、猪流感等)引起的感染,主要通过飞沫传播,也可通过直接接触带病毒禽畜或污染环境间接感染。感染者多表现为发热、咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,轻症类似普通感冒或结膜炎,重症则可迅速进展为重症肺炎,甚至危及生命。

防控建议:

- 避免接触高风险动物
- 切勿直接接触禽畜、家畜及其排泄物、分泌物,尤其要远离病死禽畜。处理相关物品后,务必用肥皂在流动的水下彻底洗手,或使用含酒精的消毒液进行手部清洁。

#### 2. 主动报告接触史

若有禽畜接触史,或曾到活禽交易、宰杀场所,一旦出现发热、咳嗽等不适,应立即就医,并主动向医生说明发病前14天内的外出史和动物接触史,以便及时诊断与处置。

#### 三、诺如病毒胃肠炎

诺如病毒是引起急性胃肠炎的常见病原体,具有变异快、环境抵抗力强、感染剂量低等特点。其潜伏期短,排毒时间长,免疫保护期短,极易在集体环境中暴发传播。

当前正值诺如病毒感染高发期(每年10月至次年3月),寒假期间家庭聚餐、聚会增多,若食品加工储存不当或个人卫生疏忽,极易引发聚集性疫情。

防控建议:

- 严格手卫生
- 饭前便后、处理食物前,务必使用洗手液和流动水彻底洗手。另外,需特别注意:含酒精的免洗消毒液或湿巾对诺如病毒无效,不能替代流水洗手。
- 把好饮食安全关
- 不喝生水,少吃凉拌菜;蔬菜瓜果要彻底清洗,贝类等水产品必须煮熟煮透。

烹饪过程中做到生熟分开,并使用专用砧板、刀具和容器,防止交叉污染。

规范隔离与消毒

一旦出现呕吐、腹泻等症状,应立即就医,并妥善处理呕吐物及被污染的物品与环境。非住院患者应居家隔离,直至症状完全消失后至少72小时,以防传染他人。

#### 四、输入性疟疾

寒假临近,跨境出行、入境及归国人员增多,输入性疟疾风险不容忽视。疟疾由疟原虫引起,经按蚊叮咬传播,典型症状为周期性寒战、高热、大汗、伴头痛、四肢酸痛、乏力等。若未及时治疗,可导致严重并发症,甚至死亡。

防控建议:

从非洲、东南亚、东地中海、西太平洋岛国及美洲部分疟疾流行区归国的人员,应密切开展健康监测。如出现不明原因发热、畏寒等类似感冒症状,务必第一时间就医,并主动告知境外旅居史及蚊虫叮咬情况,配合完成相关检测与治疗,避免因信息隐瞒造成误诊或延误。

健康无小事,防护在日常。冬季是多种传染病的高发季节,个人防护是抵御疾病的第一道防线。市疾控中心呼吁广大市民:牢记防控要点,践行健康生活方式,主动关注自身及家人健康状况,共同筑牢寒假健康屏障,平安喜迎新春。

王兆新