

# 城市的早晨

□记者 牛思光 文/图

随着旭日东升，新一天的序幕正式拉开。城市从甜梦中醒来，空气清新。人们在公园廊道上锻炼身体，尽情地呼吸着新鲜空气，公园里人们边说边走，欢乐的笑声在城市的上空荡漾。

在沙颍河两岸，连绵数十公里的健步长道上，晨练跑步的人开始了每日的锻炼。和三三两两的晨跑者不一样，健步走则是一种群体锻炼形式。健步走爱好者们统一服装，排着整齐的队伍，喊着整齐的口号大步往前。健步走爱好者何秋花表示：“我们健步走团队坚持几年了，和志同道合的人出来运动，走出好精神状态，走出来健康。希望更多的人参与其中，为创建文明城市贡献出自己一份力量。”

如果说健步走是一种有氧运动，太极拳则属于静中有动，动中有静，刚柔相济。

在周口公园南门一侧，伴随着悠扬的音乐，十几位老人在一招一式、一张一弛中集体展示了他们的功夫和技艺，把太极的精髓演绎得淋漓尽致，更充分展现了太极的独特魅力。



健步走爱好者排着整齐的队伍大步往前

“通过练习太极拳我们收获了好身体，希望更多的人参与健身队伍之中，感受运动带来的健康、快乐和幸福。”太极拳爱好者刘永君告诉记者：“我们每天早上练习一个多小时，主要练习杨氏太极拳、气功、八段锦等。我们之中最年长者已经80多岁，坚持打太极拳40多

年了。”

这就是周口3月11日的早晨，没有车水马龙，没有人潮拥挤，只有新鲜的空气和满园的春色，市民们静静地享受着赏心悦目的春日景象，尽情地呼吸着新鲜空气，开始了精神抖擞的一天。②2

# 城市的夜晚

□记者 牛思光 文/图

夜幕降临的时候，大街小巷灯火璀璨，照亮了城市的每一个角落，沙颍河映照着两岸的霓虹，广场舞的乐曲在公园回旋，与白天车水马龙、熙熙攘攘不同，周口的夜晚就如一幅炫彩的画卷。

每天傍晚，在周口公园跳上近两个小时的广场舞，已经成为程女士的生活习惯。

程女士是个广场舞爱好者，她在周口公园里找到了属于自己的健身组织。在程女士看来，广场舞就是大家聚会的纽带，大家在一起跳舞，闲时聊聊家长里短，让自己的生活不再单调。程女士说：“大家都喜欢跳舞，夜晚的周口景色宜人，和大家一起跳跳，既锻炼身体，又能和朋友们聊聊，身体和心情都得到放松。”

近年来，违章占地、废弃地、闲置地、街头转角等“城市夹角之地”，被因地制宜建成很多公园，周口不断拓展绿色生态空间，打造了良好的城市生态和



市民一起跳广场舞

优美的人居环境，提升了城市气质、居民生活品质。

广场舞爱好者张先生说：“现在我们周口建设特别好，夜景很美。我从事体操教育，认为广场舞是非常好的运动方式，简单易学。跟着音乐和大伙儿一

起跳舞，我每天都特别开心。”

城市公园、广场、绿地不断满足市民健身休闲等生活需求，不仅身边环境绿意盎然，还富有文化底蕴，丰富了周口人民精神文化生活，承载着周口人民对美好生活的向往。②2

# 我市职工生育保险支付申领实现“跨省通办”

□记者 刘伟

本报讯 为进一步深化“放管服”改革，优化我市生育保险业务办理流程，方便异地生育的参保职工申报生育保险待遇，日前，周口市医疗保险服务中心推行“网上办”“不见面办”业务，我市参保职工生育保险待遇核定与支付申领实现“跨省通办”。

据悉，我市参保女职工以及男职工配偶（无工作）因生育或实施计划生育手术在异地发生的医疗费，以及因急诊、急救（包括出差、探亲、准假外出期间）在非定点医疗机构发生的自费垫付的生育（计划生育）医疗费均可进行申报。申报的项

目包括生育医疗费、计划生育医疗费、一次性生育补助金（男职工配偶）和生育津贴。如果已经在定点医疗机构报销生育或计划生育医疗费，无需再申报生育或计划生育医疗费。

参保职工可通过登录河南省医疗保障公共服务平台、国家医保服务平台APP或者“河南医保”（支付宝、微信）小程序三种方式完成注册。根据个人情况在小程序模块中选择“生育医疗费用申请（女职工）”“计划生育手术医疗费用申请”“一次性生育补助金申请（男职工配偶）”或“生育津贴”模块，确认符合“本人承诺”内容后点击确定后进行生育、计划生育手术医疗费用、一次性生育补助金

或生育津贴的申报。

个人申报完成后，可小程序中“个人服务”点击“查询”，在“办件记录查询”查看业务办理进展情况，除此之外，还可在“个人结算信息”查询生育（计划生育）医疗费结算信息，在“生育津贴查询”查询生育津贴待遇等。

据市医保中心主任刘建军介绍，生育保险待遇实现“跨省通办”是提升我市医疗保险经办服务水平的一个方面。今后，我市各级医保经办机构将紧紧围绕参保群众的需求，认真做好医保经办服务工作，推出更多便民利民惠民措施，为推进周口医保事业高质量发展做出新的贡献。②2

“植”此青绿  
“浇”个朋友  
我市开展青少年植树活动



小朋友在家长的带领下一起植树

□记者 牛思光 文/图

本报讯 3月12日，在第39个植树节到来之际，由共青团周口市委、中国铁塔股份有限公司周口市分公司主办，周口市青年联合会、周口市青少年活动中心承办的“‘植’此青绿‘浇’个朋友”植树节志愿服务活动在市青少年活动中心举行。30多个青少年参加这次植树活动。

活动开始后，先由志愿者向参与活动的青少年介绍植树节的由来，开展青春“碳”路“豫”来“豫”美宣讲，再由专业植树人员向小朋友们科普如何栽种小树苗。在植树现场，小朋友们纷纷撸起袖子，拿起铁锹、锄头等工具投入到热火朝天的植树中来。家长葛书博表示：“今天是植树节，能够带着孩子来参加活动，我觉得很有意义。爱护环境从孩子做起，在新的一年播种新的希望。”小朋友刘墨涵说：“今天我很开心，亲手种下一棵小树苗，我以后要做一名爱绿护绿的志愿者。”

团市委工作人员介绍，开展这次活动的目的是增强青少年生态文明意识、环保意识，做到人人参与，宣传与实际行动相结合，动员全市青少年以实际行动助力绿色低碳转型战略，为奋力谱写周口临港新城开放前沿新篇章贡献青春力量。②2

# 播种希望 守护健康



3月10日，在第45个植树节来临之际，商水县立医院组织100多名医护人员在病房楼后种下了300多株药材树和观赏树，以期改善医院生态环境，增添中医文化氛围。与此同时，医护人员还写了心愿卡，挂在树上，愿每一个病人都尽快康复，愿医院健康成长。

通讯员 佳佳 摄