

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,公园里人们边走边说,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。和两两三三的晨跑者不一样,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“城市死角之地”,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

“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,在新的一年里播种新的希望。”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,商水中立医院组织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

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)在非定点医院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(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