

# “瑜”悦身心迎中秋 “伽”倍美丽庆国庆

## 市总工会举办千名女职工瑜伽风采展演活动

□记者 王慕晨

本报讯 迎中秋,庆国庆。为丰富我市广大女职工的业余文化生活,调动全民健身的积极性,传递“快乐工作,健康生活”的正能量,9月26日上午,市总工会在周口临港开发区人民广场举办了千名女职工瑜伽风采展演活动。

活动现场,千名女职工在瑜伽教练的引导下闭目冥想、伸展腰肢。跟

随着引导词,伴随着轻柔舒缓的音乐,千名女职工体验着感官、呼吸与音乐的创意结合,缓缓展现出各种唯美的瑜伽姿态。“参加这次活动,我收获了快乐,放松了心情,在以后的生活或工作中,我可以通过练瑜伽来缓解压力。”周口市道路运输服务中心职工潘静说,瑜伽是一种“天然抗氧化”运动,讲究身心合一,强调肢体与心灵间的平衡,正确地进行瑜伽锻炼不仅能够减轻心理压力,让人抛却烦

恼、愉悦心情,还能起到塑身减肥、延缓衰老的效果。

此次户外瑜伽活动,为广大女职工、市民及瑜伽健身爱好者搭建了一个交流平台,进一步引导广大群众积极参与健身活动,营造全民健身的浓厚氛围。“今后,我们将进一步创新女职工工作方式方法,倾听女职工的心声,打造更具特色的女职工服务品牌,更好地为全市广大女职工服务。”周口市总工会相关负责人表示。①6

### 全力保障“双节”铁路安全畅通 周口增加五趟列车

□记者 王永剑

本报讯 9月26日,记者从周口东站和漯阜铁路公司获悉,我市铁路部门提前备战“双节”,周口东站增加4趟列车,加上从太和北站到平顶山增开的1趟火车临客途经我市沈丘站、项城站和周口站,共新增5趟列车供周口市民出行。

周口东站客运主任孙启蒙告诉记者,“双节”期间,探亲流、旅游流交织叠加,旅客出行需求“扎堆”,周口发往无锡、苏州、杭州、上海等热门车次车票出现“秒光”现象。为加大运力供给力度,周口东站加开 G7931/郑州东至周口东、G7932/周口至濮阳、G7933/濮阳至周口、G7934/周口至濮阳4趟列车。根据目前客票预售情况,周口东站节前客流高峰出现在9月28日至29日,节后客流高峰出现在10月5日。

记者从漯阜铁路公司了解到,从太和北到平顶山增开的一列临客途经我市,给我市市民出行带来便利。周口站结合客票预售情况,充分做好客流预判,补足补强安检人员和设备,严格落实标准化安检工作,落实好江浙方向旅客的二次安检工作。①6

### 黄泛区农场玉米 亩产突破900公斤

#### 创下全市玉米示范种植亩产最高纪录

□记者 付永奇

本报讯 9月26日,黄泛区农场举办玉米高产示范样板“大比武”观摩活动,该农场农业专家和16个分场的农技人员、管理人员及职工代表140余人参加此次活动。经过农技人员现场实测,五分场示范田玉米亩产达914公斤,创造了该分场新纪录,这一纪录也是目前我市玉米示范种植亩产最高纪录。

今年黄泛区农场种植玉米7万多亩,农技人员结合农场生产、生态条件,因地制宜大面积集成推广“种子包衣+精量点播+配方施肥+水肥一体化+绿色防控+一喷多促+适期晚收”的技术模式,效果良好。

“这个亩产比往年多出一两百公斤,是我种地几十年来见到的最高亩产。”60多岁的种田“老把式”刘爱国拿着一根玉米棒说,“看这根玉米棒,颗粒虽然已经饱满,但不够坚硬,通过适期晚收,亩产还能再提高一些!”

“我们将在示范种植的基础上,积极推进农机、农艺相融合,良种、良法相配套,总结推广玉米高产经验,带动大面积均衡增产,引领周边县市,推进玉米大面积提高亩产,助力周口农业强市建设。”该农场农业事业部副部长、农艺师葛红根表示。②16

### “双节”长假 安全先行



9月25日,民警王凯伟在淮阳区临蔡镇刘老家中心小学与孩子们互动。当日,周口市公安局高速交警支队联合周口助梦公益团志愿者走进淮阳区临蔡镇刘老家中心小学,宣讲出行安全常识和交通法律法规,现场互动频繁、气氛热烈,深受孩子们的欢迎。

记者 陈永团 通讯员 郭利军 摄

### 志愿服务进社区

□记者 姬慧洋 文/图

本报讯 测量血压、免费剪发、缝补衣服……9月27日,记者从市城乡一体化示范区文昌街道获悉,该街道在“双节”来临之际,组织开展文明志愿服务进社区活动,深受广大居民好评。

在景园社区广场,社区干部和社区物业、社区卫生服务站工作人员组成了爱心便民志愿服务队,把医疗、美发等服务送到居民身边。

一张围布、一把剪刀、一把梳子……一个简易理发摊开始“营业”了。理发师热情耐心地与居民沟通,了解居民诉求,设计适合的发型。现场条件虽然简陋,但丝毫没有影响志愿者的服务质量。“特别感谢这些志愿者,他们来到家门口为我们理发,我觉得这个活动特别好。”居民王大爷说。②18



志愿者为居民理发。

### 养老院里献爱心 戏曲声声暖人心

□记者 王慕晨

本报讯 近日,周口市旗艺艺术团走进中心城区一家养老服务中心开展慰问演出活动,为老人们表演了精彩节目,送去了鸡蛋、花生油、大米、月饼等慰问品,并向老人们送上节日的祝福。

当日上午,该养老服务中心内欢声笑语。在艺术团演员们的精心准备下,一个多小时的演出呈现了歌曲、戏曲、舞蹈、走秀等多个文艺节目,台上的演出激情满怀,现场的老人看得津津有味,现场喝彩声、鼓掌声此起彼伏。

“希望给老人们带去精神大餐的同时,也让他们感受到来自社会浓浓的关爱和真切的祝福。尊老爱幼是中华民族的传统美德,每一位老年人都应该受到尊敬与关爱。”周口市旗艺艺术团团长韩红旗说。

### 全市秋作物收获已超五成

其中玉米506.5万亩、大豆23.7万亩、花生75.4万亩、芝麻34.3万亩、瓜菜127.6万亩

□记者 付永奇

本报讯 金秋时节,我市各地农民抢抓农时,克服阴雨天气等不利影响,全力开展秋收工作。截至9月27日17时,已收获776.5万亩,占总播种面积的55.4%,其中玉米506.5万亩(61.8%)、大豆23.7万亩(20.5%)、花生75.4万亩(43.9%)、芝麻34.3万亩(98.8%)、瓜菜127.6万亩(63.2%)。

秋粮生产是我市粮食生产的重要组成部分,常年秋粮面积稳定在900多万亩,总产占全年粮食总产的40%左右。今年夏季,我市小麦遭遇连阴雨,导致夏粮减产。千方百计夺取秋粮丰收,实现“夏损秋补”,意义重大。为此,我市依托秋粮亩产提升行动,重点推广玉米密植水肥精准调控技术,在商水县10万亩玉米亩产提升示范区和其他7个玉米亩产提升

地块铺设滴灌带,建立一批万亩示范方、千亩攻关田、百亩高产田,实现玉米亩产提升关键技术新突破。从目前已经收获的情况看,各地玉米亩产普遍较往年有不同程度的提高。其中,西华县百亩示范田玉米亩产达到708公斤;黄泛区农场玉米示范田单产突破900公斤,创该农场纪录。各地的大豆、花生、芝麻产量也高于往年。

记者在淮阳区看到,广袤的田野上,收割机来回穿梭,加紧抢收玉米,田间地头呈现出一片繁忙景象。提起今年的收成,白楼乡李楼村村民郭二丽笑得合不拢嘴,她说:“俺今年尝试了大豆玉米复合带状种植,玉米亩产700公斤左右,套种的大豆亩产150公斤左右,除去投入的各种成本,亩产收益在900元以上,又是一个丰收年!”②2