

让更多人拥有健康身心

周口创业帮

学雷锋 在行动

□记者 杜林波 文/图

三月的周口，春风中还带着些许寒意。傍晚时分，一家健身私教工作室灯光温暖。王留霞刚结束一节瑜伽私教课，额角微湿，笑容舒展。这片土地的烟火气，让往日的酸甜苦辣，凝成一部温润的人生纪录片。

热爱的种子悄然埋下

“九年前，我在大学体育馆里第一次接触瑜伽，那时只想着能让自己静下来。”王留霞说，“没想到，它会成为我一生的事业。”2015年，刚上大二的王留霞在郑州大学校园里，因一次偶然的机遇与瑜伽相遇。对她而言，瑜伽不仅是一门选修课，更是在快节奏生活中找到内心秩序的方式。每一次伸展、每一次呼吸，都让她在喧嚣中寻得片刻宁静。此后，她在瑜伽世界里深耕，从学员成长为教练，又遇见了同样深耕健康领域的王明坤。彼时的王明坤，正专注于用科学方法帮助人们塑造健康身体。两种不同却又相通的爱，让他们走到一起。

亲手搭建梦想 守护心中热爱

2018年，王留霞毅然回到家乡创业。起初，家人朋友都不支持：他们出身农村，没有经济支持和现成资源。后来，二人用积蓄租下一间不大的店面，从装修到采购，从招生到授课，都亲力亲为。曾经只专注瑜伽教学的王留霞，学会了像管理者一样统筹规划；王明坤则为工作室打造科学训练体系。他们打破“健身只是撸铁”“瑜伽只是拉伸”的刻板印象，将瑜伽与健身结合，为学员定制专属方案。

创业之路并非坦途。2020年，疫情给线下健身行业带来巨大冲击，闭店、客流锐减、成本压力……无数考验摆在面前。他们通过线上直播教学、社群陪伴打卡与持续优化课程体系，用专业与温度维系着与每一位学员的联结。这份坚持，让他们在风雨中站稳了脚跟。2021年，二店开业；2024年，三店启航。九年时光，他们见证了无数人的改变，有人摆脱了肩颈疼痛与职场焦虑，也有人像曾经的他们一样，在这里找到了热爱与方向。

让“健康美”在家乡扎根

如今，王留霞和王明坤依然在周口深耕。对他们而言，健身与瑜伽早已不只是一份事业，更是一种生活态度。“我常常想，如果当年没有遇见瑜伽，我的人生会是什么样？可能在一个格子间里做着不痛不痒的工作，过着不痛不痒的生活。”王留霞说，“但现在，我们有机会让更多人在家门口就遇见这样的改变。”

“让健身与瑜伽治愈更多人”——这不是一句口号，而是他们每一天都在做的事。在未来，他们愿继续并肩，用专业与热爱，帮助更多人开启身心蜕变之旅。



王留霞（左）在指导学员动作。



3月5日，在太康县人民广场，志愿者为群众提供义诊、义剪、心理咨询服务，并开展食品安全宣传。太康县“学雷锋·我行动”文明实践活动成功举行，广大志愿者把暖心服务送到群众身边，收获一致好评。 记者 张洪涛 摄

垃圾清运 精准速办

□记者 王吉城 邱一帆

近日，市民通过《周道帮办·直通12345热线》栏目反映多件生活垃圾清理诉求，经相关部门快速响应、精准处置，均已妥善解决。

市民反映，鹿邑县谷阳街道南关社区吊桥东20米处，两个公共垃圾桶垃圾外溢、无人清理。鹿邑县城市绿地建设中心接反映后，第一时间安排人员到场，及时清运。

市民反映，西华县贾鲁河国家湿地公园人工湖附近存在垃圾堆积问题，影响景区环境。西华县相关部门迅速行动，对该处垃圾进行全面清理，环境恢复整洁有序。

市城乡一体化示范区泰和家园小区北门人行道上垃圾成堆。永福街道办事处综合行政执法队员立即

展开现场调查，经查系两家单位矛盾所致。经工作人员积极协调处置，目前，现场垃圾已全部清理完毕。

沈丘县刘庄店镇兔喜生活（万荣广场店）向南20米路西快递站点过道内垃圾成堆、无人清理。因近期返乡人员较多，生活垃圾量大幅增加，刘西行政村已组织人员对该处垃圾及时清运。

川汇区大庆路与安居路交叉口淇林小区内垃圾桶长期无人清理，垃圾堆积。办事处立即组织社区人员调查核实并协调推进，目前小区内垃圾已全部清理。



扫码查询办理进展

周道帮办·直通12345热线

让“幽灵外卖”无处遁形

□刘猛

点外卖如同开“盲盒”，你永远不知道手机里精美店铺照片的背后，是窗明几净的厨房，还是污水横流的黑作坊。这种长期困扰消费者的“幽灵外卖”乱象，终于迎来了监管的重拳出击。市场监管总局近期发布新规，要求外卖平台必须通过实地核查等方式对商家进行实质性审查，并强制要求无堂食外卖设置专属标识。这不仅是制度的完善，更是对“流量至上”商业逻辑的一次有力纠偏。

“幽灵外卖”之所以屡禁不止，根源在于平台责任感的缺失与审核的“形式主义”。在过去，部分平台为了快速扩张规模、抢占市场流量，在商家入驻审核上“睁一只眼闭一只眼”，甚至纵容商家使用AI生成门头照、盗用网图、编造地址。一些平台只愿当坐享分成的“获益者”，却不愿做尽职尽责的“守门员”。当“流量冲在前，责任退在后”成为潜规则，那些无资质、卫生脏乱差

的“黑作坊”便得以借壳上线，不仅挤占了正规商家的生存空间，更将消费者的健康置于巨大的风险之中。

此次新规的出台，正是要彻底切断这条“带病入网”的通道。新规要求平台通过实地核查进行实质性审查，并与监管部门的数据进行核验比对，这意味着审核不再是看几张图片的“走过场”，而是要确保信息与实际相符。特别是针对“无堂食”外卖增设标识的要求，让那些“挂羊头卖狗肉”的商家无处遁形，将知情权真正归还给消费者。此外，最高20万元的罚款以及对平台负责人的追责机制，也让失职的成本变得难以忽视。

整治“幽灵外卖”，不是打压行业活力，而是通过清除害群之马，让市场回归“良币驱逐劣币”的健康发展轨道。当每一份外卖都能追根溯源，当每一个后厨都能经得起阳光检视，消费者重拾的不仅是舌尖上的安全，更是对整个外卖行业的信任。这份信任，才是这个万亿市场最坚实、最可持续的根基。