



每到周末,项城市图书馆读者的到馆人次及借阅率都会增多。为了解决这一难题,更好地服务读者,日前,项城市图书馆招募了 14 名小志愿者。图为小志愿者们正在接受礼仪培训。

张永久 张 索 摄

“十一”临近 12315 提醒消费者购物需谨慎

本报讯 (记者 宾娜)“十一”黄金周即将来临,购物、旅游等消费领域又到了人气火爆的时刻,为了让消费者在节日期间科学、理性消费,确保广大消费者的合法权益不受侵害,近日,市工商局 12315 指挥中心发布消费警示,提醒广大消费者节日消费需谨慎。

消费谨防促销陷阱,购物莫忘索要凭证

“十一”黄金周将至,各商家开始使出各种促销“招数”吸引消费者的眼球,而铺天盖地的优惠活动也引爆了消费者的消费激情。个别商家的承诺大多带有限制条件,如虚假的抽奖活动,号称大奖可获得现金代用券,抽奖后部分商家以各种理由不兑现;还有的商家在推出各种活动时以“解释权”归商家所有,对一些条款做种种曲解,以各种理由不兑现承诺。因此,12315 提醒消费者,在

购买促销商品时,要认真了解商家促销活动的规则,按需购买,不要冲动消费,更要仔细查看是否属过期失效商品,或“三无”(无厂名、厂址、生产日期)产品,避免陷入不合理的消费陷阱。此外,消费者在购买商品或接受服务后,一定要立即向经营者索取票据,一旦合法权益受到侵害,可凭此维护自己的权益。

外出旅游签合同

每年国庆节期间,外出旅游成为广大消费者休闲度假、放松身心的选择。为防止旅游过程中产生不必要的麻烦,消费者在外出旅游之前要认真选择旅行社,仔细签订旅游合同,合同一旦签订,便成为消费者在旅游当中接受服务的依据,也是处理旅游纠纷的依据。同时,旅游购物环节一定要提高警惕,防范购物风险。

线索提供:张勇

国家司法考试周六开考

我市报考 1100 多人

本报讯 (记者 李一)2016 国家司法考试将于 9 月 24 日(周六)、9 月 25 日(周日)正式开考。记者昨日从市司法局获悉,今年我市报考人数大幅上涨,共有 1100 多人报名参加,比去年净增 300 多人。

据市司法局相关负责人介绍,今年是刑法修正案(九)实施后的首次国家司法考试,有关组织考试作弊条款将首次适用于国家司法考试。考试过程中组织作弊的、为他人作弊提供作弊器材的、非法出售(提供)试题(答案)的、代替他人或者让他人代替自己参加考试的将会被追究刑事责任,最高可处七年有期徒刑。在此,希望广大考生诚信参考,

自觉遵守考场考试纪律。

市司法局还提醒广大考生,准考证打印截止时间为 9 月 23 日 24 时,如果参考人员确因不具备网络通讯条件或无法自行操作等原因,不能完成网上打印准考证的,可在期限内到司法局办理。由于今年我市没有设置考点,考生可根据准考证上面的信息到驻马店或漯河参加考试,请考生合理安排时间。此外,考试需携带身份证件、准考证件、2B 铅笔、黑色或蓝黑色签字笔、橡皮等文具参加考试,不得随身携带任何书籍、笔记、报纸、稿纸、电子用品(含电子表)、通讯工具等进入考场。

国家公众营养改善肠健康直通车“驶”进周口

本报讯 (记者 李一)作为国家公众营养改善项目之一的国家公众营养改善肠健康直通车项目于昨日在我市启动。该项目由国家公众营养改善肠健康直通车项目办公室主办,旨在让公众重视肠健康,避免因肠胃胃不善带来的诸多慢性疾病。

“由于环境污染、滥用抗生素、生活压力大等原因,造成患病及亚健康人群数量不断上升。营养失衡,尤其是人体微生态失衡,正成为公众健康的隐形杀手。”在启动仪式上,国家公众营养改善与发展中心副主任王璐介绍,这个项目也叫 OLIGO 项目,就是益生元的简称。通俗点说,有益于促进健康的菌种都可以叫做益生元,主要是通过倡导食品与保健品行业在公众摄入的食物中加入 OLIGO(益生元),激活与增殖人体的益生菌群,从而达到促进微生物生

态平衡,改善公众营养健康。

据了解,国家公众营养改善项目主要是以营养素食品强化为切入点,来改善我国国民营养健康状况的一项公益活动。公众营养改善 OLIGO(益生元)项目是国家发改委公众营养与发展中心继食盐加碘、营养强化面粉、酱油中添加铁、食用油加维生素 A 后推出的第六个公众营养改善项目。

据该项目相关负责人介绍,项目启动后将联合相关部门和医院,走进社区、走进学校,大力普及公众肠健康知识,让公众重视肠健康,避免因肠道屏障破坏而带来的诸多慢性疾病,从根本上实现肠道微生态平衡,获得高质量的健康生活。同时,将募集 1000 名有肠道疾病的人群,免费赠送价值 100 万元的营养健康倡导产品,让公众直接体验微生态改善肠道健康。



近日,由孝亲敬老万里行组委会策划、鲁台妇联配合、鲁台大麦购物中心冠名、北京孝亲敬老文化发展有限公司周口分公司承办了一次孝亲敬老活动。活动期间,为老人义诊 130 多人次,为老人赠送“福”“寿”“家和万事兴”等书画作品 80 余幅,演出敬老节目 12 个,宴请孝子、孝媳、优秀父母 300 多位。 记者 马四新 摄

我市群众体育持续健康发展

本报讯 (记者 马四新)近年来,我市以“全民健身,你我同行”为主题,认真宣传贯彻《全民健身条例》和《河南省体育发展条例》,群众体育活动持续健康发展,经常参加体育锻炼的人数逐年增加,建立健全组织网络,体育健身设施遍及城乡,连年荣获全国全民健身活动优秀组织奖。

截至去年,我市经常参加体育锻炼人数比例 37%。《国民体质测定标准》总体合格达标率 91.29%。学生《国家学生体质健康标准》优秀达标率 26%。全市 9 个县市区共有全民健身活动中心 6 个,占总数的 66%。全市全民健身活动站点 2725 个。每万人体育社会组织数 2.87 个。全市共有社会体育指导员 18760 人,每千人公益社会体育指导员比例为 1.87‰。每年接受体质测试人数 7000 多人。

开展各项全民健身活动。按照《河南省体育发展条例》的规定和要求,我

市及各县市区每四年都举办一次综合性的全民健身运动会。2012 年 11 月成功举办周口市第二届运动会;2014 年成功举办了第二届市直职工运动会。市、县两级体育部门每年都在元旦春节期间、5 月份全民健身月、8 月 8 日全民健身日、九九重阳节举办全民健身活动启动仪式和 12 月份万村千乡篮球赛系列全民健身展示活动。2014 年 5 月、2015 年 6 月 19 日在关帝上城沙颍河段成功举办了周口市第一届和第二届中华龙舟赛,得到了市委、市政府的充分肯定和社会各界的一致好评。全市各级各类体育组织积极开展各类内容丰富、健康向上、群众喜闻乐见的全民健身竞赛、交流、推广活动,做到“天天有活动、月月有比赛、常年不断线”,极大地推动了我市全民健身活动的开展。

搞好全民健身场地设施建设。我市积极向上争取资金,2013 年在中心城区沙颍河两岸投资 200 万元,规划建成

了全长 11.5 公里的全民健身长廊,规划建设五类健身区,即休闲运动健身区、健身路径景观区、球类运动项目区、老年运动健身区、水上运动项目区。在五个健身区域内分布数个健身站点,为不同人群提供健身条件,方便了群众就近健身锻炼,受到了广大群众的高度赞扬。2015 年 5 月,市体育局对周口经济技术开发区全民健身广场和商水县老年人健身基地进行综合改造,增加了空竹园林基地、老年人门球场、笼式多功能篮球场、儿童游乐设施、羽毛球和乒乓球集一体的笼式多功能运动场等多种健身场地和设施的建设,并已新建多条健身路径、投入了更多类型的健身器材,现已投入使用,形成了集健身、休闲、娱乐等功能于一体的体育健身工程建设,服务于广大市民,让更多的市民有多样的健身场地,有可选择的健身器材。同时,大力推进县、乡、村三级全民健身设施建设,为人民群众提供更多的

健身场地。推进各县市区全民健身中心建设,具体建设实施“四个一工程”。每年每个县市区规划建设 5 至 7 个农民健身示范广场,积极推进乡镇体育健身工程、行政村农民体育健身工程(“一场两台”和“半场一台”)建设,推动农民体育健身活动的开展,有力地促进了农村精神文明建设。

指导群众科学健身。为加强对不同人群的健身指导,我市每年积极举办各级各类社会体育指导员培训班和各级各类健身辅导讲习班,大力发展社会体育指导员队伍。采取多种措施,鼓励和支持社会体育指导员开展各类健身辅导服务。目前,我市共有各级社会体育指导 18760 人,占全市人口数的 1.87‰。市体育局在体育中心建立了 500 平方米的市级国民体质监测中心,并在县市区建立国民体质监测站,做好对不同人群体质方面的监测,为广大健身爱好者提供科学的健身指导。



市三运会各项比赛精彩纷呈。图①、图②、图③分别为门球赛、健身球操比赛、篮球比赛现场。 本报记者 摄

县市区组健身球操比赛

规定套路自编套路展风采

本报讯 (记者 宾娜)动作整齐划一,精气神十足……9 月 22 日上午,伴随着悦耳的配乐,县市区组健身球操比赛在市体育中心体育馆拉开帷幕。

记者在现场看到,当日前来参加本次健身球操比赛的近 200 名运动员精神抖擞,他们依次在市体育中心体育馆闪亮登场,舞动健身球,展示各自的风采。

经过精彩的表演,川汇区、淮阳县、沈丘县、郸城县、太康县获得县市区组健身球操规定套路比赛优胜奖;项城市、扶沟县、商水县获得县市区组健身球操规定套路比赛优秀奖。县市区组健身球操自编套路比赛获得优胜奖的有:

川汇区、淮阳县、沈丘县、郸城县、项城市;获得优秀奖的是:商水县和扶沟县。

“参加健身球操比赛,不仅锻炼了身体,还是一次学习交流的好机会。”一参赛老年朋友兴高彩烈地说,她喜欢的体育项目有门球和健身球操,平时喜欢和老年朋友参加各项活动,感到很有意义。

据介绍,本次比赛项目设置为规定套路和自编套路,规定套路是中国老年人体育协会推广的十套和十一套健身球操普及套路。自编套路则是各队根据健身球操的特点进行创编,自编套路的编排和队形设计体现健身球保健操的科学健身性、保健性和艺术性。

老年人体育有声有色

本报讯 (记者 马四新)市委、市政府高度重视老年人体育工作,出台了《关于加强我市老年人体育工作的实施意见》,并成立了市老年人体育协会办公室,作为市老年体协工作常设机构,加强了领导,落实了责任,推动老年体育工作从“虚”走向“实”。县级也都成立了老年体育协会,并做到“四有四落实”。目前,全市已基本形成市、县(市、区)、乡(镇、街道办)、村四级协会组织网络,老年体育工作有了坚强的组织保障。

为丰富老年人体育活动内容,提高老年人健康水平,我市一是积极运用“五动”(组织推动、展示拉动、创新驱动、典型带动、宣传鼓动)工作法,在国家法定节假日和“全民健身日”“全民健身月”“老年节”等特殊日子,开展小型、分散、多样、有特色的老年人体育健身活动。积极开展“四下基层”(项目推广、

科学讲座、老健采风、诗书画展下基层)活动,建立了“月月有展示,季季有比赛”的工作机制。二是积极承办老年人体育赛事活动。在市委、市政府的大力支持下,成功承办了河南省第十二届老年人体育健身大会开幕式和门球交流活动;成功举办了苏鲁豫皖四省老年门球邀请赛、省门球网友联谊赛等,通过承办比赛,促进了学习交流,增进了友谊,提升了水平,展示了成果。三是创造优势品牌。近年来,我市多次走出去开展老年人健身交流比赛,扩大周口对外影响。特别是周口一些传统优势项目,比如太极拳,我市就组织参与一些国际性的赛事,使之成为周口老年体育活动的品牌项目。这两年,周口老年太极拳代表队分别参加了韩国和台湾地区的比赛交流,在国际舞台上展示了周口老年人的风采,提升了周口的知名度。

县市区组门球赛

百名门球队员挥杆争高下

本报讯 (记者 李一)双手执杆,朝球一击,球穿过一道小铁门,现场观众传出阵阵喝彩声。这是昨日上午市三运会县市区组门球赛的情景。9 月 22 日上午 8 时,市三运会县市区组门球赛拉开帷幕,来自各县市区 9 支代表队的 100 多名门球队员神采奕奕地出现在球场上,“斗”得不亦乐乎。

上午 10 时,记者在门球赛场看到,绿色的人工草坪上,参赛队员个个精神抖擞、意气风发。来自川汇区代表队的 81 岁的支秀文老人打门球已经近 30 年了。比赛中,他挥杆对垒时沉着冷

静,弯腰击球时果断有力,打出了不少好球。因为对场地不熟悉,川汇区代表队憾负,但是支秀文老人还是笑呵呵的。“大家一起玩玩,切磋技术,重在参与。门球不是重体力的运动,七八十岁也没问题。这项运动要动脑筋,想方设法进球,击打对方,还要防备不让对方把自己的球“吃掉”,蛮有乐趣的。”支秀文说。

据了解,县市区门球赛从 9 月 22 日开始至 23 日结束。比赛采用大循环积分制的办法进行,共 36 场比赛,最后评出优胜奖和优秀奖。

市体育中心功能日趋完善

本报讯 (记者 马四新)近年来,市委、市政府在财力困难的情况下,投资 6 亿多元,在市东新区规划建设了占地面积 806 亩的市体育中心“一场三馆一校”。目前,容纳三万坐席的体育场、容纳五千坐席的体育馆、综合训练馆、市体育运动学校等已建成投入使用。游泳馆、电竞训练馆和老年健身馆等建设项目,已完成规划设计,并下达了政府投资计划,游泳馆等项目已经开工建设。

市体育中心兼具全民健身中心的功能,室外规划建设了各体育项目训练场、全民健身公园、健身路径、老年人健身活动基地。配套建设了国民体质监测中心、社区医疗门诊、健身会所、体育宾馆、洗浴中心和志愿者服务站。目前,室外各运动场地全天对外免费开放,体育场、体育馆在国家法定节假日、8 月 8 日全民健身日、周六周日按规定时间免费开放。市体育中心还相继成立了网球、足球、羽毛球、乒乓球、篮球、武术、

高尔夫球等体育项目的俱乐部,吸纳了大批会员。这些俱乐部在全民健身、青少年业余训练、竞技体育后备人才培养等方面发挥了重要作用。

市体育中心自建成以来,承接了市委、市政府撤地设市 10 周年重要庆典活动、市第二届运动会、市第二届职工运动会的任务;举办了多次全市群众性体育比赛、全民健身展示活动、青少年各运动项目年度锦标赛;承办了中美男子篮球对抗赛和“八一”女子 VS 河南女子篮球友好交流赛、美国阿根廷男子篮球对抗赛及大型综艺类文艺演出、车展等活动。建成后的体育中心,不仅具备承办大型综合性运动会、各单项体育赛事、集会会展、大型综艺类演出等功能,也具有全民健身和老年健身活动基地的职能,填补了我市没有大型体育场馆的空白,成为展示我市城市魅力的标志性建筑,对完善城市功能,提升周口形象,推动经济社会发展起到了积极的作用。