

# 日行万步，用脚步丈量健康

第十届“万步有约”健走激励大赛暨减重大赛烟台赛区赛事在招远启动

本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 李玮 摄影报道)5月9日上午,伴随着蒙蒙细雨,第十届“万步有约”健走激励大赛暨减重大赛烟台赛区启动仪式在大户庄隆重举行。来自烟台市及各区市的16支队伍,300余人共赴这场健康之约。

此次活动,由烟台市卫生健康委员会、烟台市体育局、烟台市总工会、招远市人民政府主办,烟台市疾病预防控制中心、招远市卫生健康局承办,旨在贯彻落实国家“健康体重管理年”行动,推动全市居民养成“日行万步,科学健走”的健康生活方式。

在启动仪式现场,特别增设“减重目标签名墙”环节,三百余名参赛队员及工作人员依次在签名墙上的减重目标下郑重签上了自己的姓名。参赛者们纷纷表示,他们在签名墙上留下的字迹,不仅是对自己的督促,更希望通过这种公开承诺的方式,与同伴相互激励、共同践行“迈开腿、管住嘴”的健康理念。

签名结束后,到场的骨科专家对健步走活动提供了科学的运动指导。随后,全体队员在专业健身教练带领下进行了热身运动。尽管天空飘着细雨,大家依然热情高涨。在护旗手的带领下,参与仪式的各代表队进行了2公里的实地健走。

本届大赛以“万步有约 健康体重”为主题,积极响应国家卫生健康委等16部门“健康体重管理年”专项行动。比赛于5月11日正式开始,竞赛为期100天。届时,参赛队员将佩戴专用计步器,每天开展健走活动,记录健走数据并上传至大赛网络主页,以健走步数与健走强度累计计算积分。

举办“万步有约”健走激励大赛和减重大赛,是贯彻落实健康中国行动,推动全民健身与全民健康深度融合的创新实践,更是完善公共健康服务体系、提升居民健康福祉的重要举措。烟台市已连续十年积极参与全国“万步有约”激励大赛。招远市凭借出色的赛事组织与全民参与度,荣获万步有约“全国百强示范区”称号。



烟台市已连续十年积极参与全国“万步有约”激励大赛。招远市凭借出色的赛事组织与全民参与度,荣获万步有约“全国百强示范区”称号。

本届大赛紧密结合“健康体重管理年”工作方案,通过新增的“减重目标签名墙”等互动环节,积极鼓励市民将健康运动融入生活日常,以循序渐进的方式实现身体素质的全面提升,营造全民健身、全民健康的浓厚氛围,逐步构建全民参与、人人受益的体重管理良好格局。

近年来,招远市高度重视全民健康,抢抓健康产业发展机遇,坚持医防融合、体卫

融合,大力推广全民健身运动,使健康的生活方式成为招远最亮丽的底色。

据悉,慢性病现在已经成为威胁居民健康的“头号杀手”。世界卫生组织指出,不健康的饮食、身体活动不足和吸烟是导致慢性病的重要行为危险因素,做好体重管理是防控高血压、糖尿病等慢性病的重要措施。因此,招远市大力开展“万步有约”健走激励大赛,并依托机关、企事业单位“团队”的监督激励作用,希望帮助广大市民养成“日行万步 科学健走”的健康生活方式,树立“科学管理体重、预防慢性疾病”的理念,构建“政府主导、部门协作、社会参与”的慢性病防控长效机制。

从2019年至今,招远市已连续七年参加全国“万步有约”职业人群健走激励大赛,连续5年荣获“全国百强健走示范区”称号。大赛吸引了越来越多的市民参与其中,成为倡导健康生活方式、推进全民健身事业发展的重要平台。

招远市有关部门表示,将以此次大赛为契机,继续贯彻普及全民健康生活方式的理念,全面提高全民健身科学化水平,聚焦全民健身与全民健康深度融合,让每个人“做自己健康的第一责任人”,为建设“健康金都”贡献自己的力量。

## 志愿者进村送服务



本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 冯晓伟 摄影报道)5月14日一早,招远市齐山镇邹格庄村呈现出一片忙碌而温馨的景象:30余名青年志愿者发挥各自所长,为老人们提供志愿服务。这是共青团招远市委、招远市委社会工作部、招远市民政局与招远市公益志愿者联合会共同开展的“青春挺膺担当 筑梦乡村振兴”进村入户志愿服务活动。活动依托“集中服务+入户帮扶”的服务模式,组织青年志愿者为老人们送去关怀与温暖。

在活动现场,烟台幸福家政理发师志愿者们为老人们修剪头发;来自招远市正大光明眼科医院的志愿者为老人进行眼部检查;医疗志愿者为老人们测量血压、血糖;包饺子的志愿者们则分工协作包饺子,不一会儿就包了2000余个。午餐时间,热气腾腾的爱心水饺被端上桌,老人们品尝着饺子,对志愿者们赞不绝口。

此次进村入户志愿服务活动惠及120名老人,让他们感受到了社会的关爱和温暖,增强了他们的幸福感和归属感。

## 百人共享饺子宴



本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 王春明 摄影报道)近日,招远金岭镇上刘家村举办了一场以“欢度母亲节共享饺子宴”为主题的关爱母亲活动,吸引了约120名村民参加。

在活动中,大家围坐一起包饺子,分工明确,和面、擀皮儿、包饺子各个程序进行得井然有序,欢声笑语不断,还有歌舞表演。工作人员与参与活动的母亲们拉家常,让她们感受到爱心大家庭的温暖。

饺子煮好后,工作人员将饺子送到每

位妈妈手中。随后,大家一起吃着饺子,脸上都洋溢着开心的笑容。

“这次活动的举办,不仅促进了村民邻里间的和谐,同时也为妈妈们过了一个热烈、愉快而有意义的节日。”上刘家村一位负责人告诉记者,今后,他们将常态化地开展一些公益助老活动,并联合金鸿社工等公益组织,办好“一碗小米粥”项目,为近300名70岁以上的老人解决就餐等难题,切实做到“民有所呼、我有所应,民有所盼、我有所为”。

## 整治酒驾树正气 严明纪律筑防线

招远市辛庄镇纪委多措并举强化农村党员纪律建设

本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 丛睿 摄影报道)为进一步深化党风廉政建设,筑牢农村党员纪律防线,今年以来,招远市辛庄镇纪委坚持开展农村党员酒驾醉驾专项整治行动,通过宣讲教育、案例警示、承诺践诺、约谈提醒等系列举措,推动农村党员自觉遵守交通法规,坚决抵制酒驾醉驾行为。

以案示警入人心,算清酒驾成本账

辛庄镇纪委充分利用党员活动日,组织纪检干部深入农村一线,以“案例+数据”形式开展酒驾醉驾危害宣讲。他们通过剖析本镇及周边地区典型案例,详细计算酒驾醉驾的“法律成本、经济成本、家庭成本、社会成本”,让党员直观感受酒驾醉驾的严重后果。

在宣讲中,纪检干部以“身边事教育身边人”,用通俗易懂的语言解读《道路交通安全法》《中国共产党纪律处分条例》等法规,引导党员算清“得失账”,自觉远离酒驾醉驾。

### 风纪简报强警示,以案明纪促整改

为强化日常教育,辛庄镇纪委每月编印《辛庄风纪》简报,聚焦酒驾醉驾、违规吃喝等农村党员易发问题,精选典型案例进行剖析,做到以案示警、以案明纪、以案促改,通过“案例+点评+整改建议”形式,引导农村党员对照反思、自查自纠。

### 以案示警入人心,算清酒驾成本账

组织党员集中学习《辛庄风纪》简报,并开展专题讨论,推动纪律意识入脑入心。

### 承诺践诺签军令,筑牢纪律防火墙

辛庄镇纪委组织全镇党员和公职人员签订《拒绝酒驾醉驾承诺书》,明确“开车不喝酒、喝酒不开车”等纪律要求,并

开,接受监督。

承诺书签订后,镇纪委通过电话抽查、实地走访等方式,抽查党员履诺情况,确保承诺不流于形式。

### 点对点约谈压责任,层层传导防反弹

针对酒驾醉驾风险隐患,辛庄镇纪委开展“点对点”约谈行动。辛庄镇纪委书记逐一约谈酒驾醉驾党员所在党支部的支部书记,下发工作提醒函,要求其切实履行主体责任,对相关党员进行面对面约谈,督促其深刻反思、立行立改。同时,镇纪委建立酒驾醉驾党员“一人一档”跟踪管理机制,定期回访教育,防止问题反弹。

“酒驾醉驾不仅危害公共安全,更损害党的形象。我们将以此项专项整治为契机,推动农村党员纪律教育常态化、制度化,为乡村振兴提供坚强纪律保障。”辛庄镇纪委书记表示,下一步,他们将持续加大监督执纪力度,对顶风违纪行为严肃查处,以“零容忍”态度维护农村党员队伍的纯洁性。



## 招远市就业中心 为民营企业招聘人才

本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 王瑶)5月9日,招远市公共就业和人才服务中心(简称就业中心)举办以“支持民营经济发展,促进高质量充分就业”为主题的2025年民营企业专场招聘会。

为满足民营企业用工需求,招远市就业中心结合实际开展对企业联系服务,重点帮助企业准确理解惠企政策条款,及时落实援企稳岗补贴,确保政策应享尽享。工作人员主动上门调研,及时掌握企业生产经营,特别是用工需求等实际困难。他们通过实地走访、

调查摸底等,认真分析群体特征和利益诉求,开展“点对点、面对面”的工作对接和就业服务,提升纾困措施的精准性和实效性。同时,他们抓住临近应届生毕业离校和求职招聘黄金期的有利时机,面向高校毕业生及退役军人、农民工、脱贫劳动力、登记失业人员、公益性岗位退岗人员等各类求职人员举办民营企业专场招聘活动。

据悉,本次招聘会共吸引了40多家企业参加招聘。这些企业提供1500多个就业岗位,与420多人达成就业意向。

## 招远市有关部门 开展关爱困境家庭活动



本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 冯晓伟 摄影报道)近日,共青团招远市委、招远市妇联、招远市委社会工作部、招远市关工委联合招远市公益志愿者联合会,联合组织来自社会各界不同岗位的志愿者,深入基层困境家庭开展“阳光妈妈伴爱成长”志愿服务活动。

活动当天,50名阳光妈妈早早集合,带着食材奔赴各个结对家庭。一到家中,阳光妈

妈们便分工行动。有的化身耐心的“生活老师”,手把手教孩子们做饭;有的带着孩子们收拾卫生、整理家务;有的陪老人聊天、拉家常。随后,她们通过做游戏等方式走进孩子们的内心世界,给予他们关心与鼓励。

此次活动,不仅为困境家庭送去了物质上的帮助,更给予了他们精神上的慰藉与支持,也让孩子学到了实用的生活技能,体会到温暖与关怀。

## 招远市特殊教育学校 开展特殊儿童社会融合活动

本报讯(通讯员 李玲)日前,招远市特殊教育学校举办了一场“挑战自我 拥抱自然”的社会融合活动,旨在提高特殊儿童的社会适应能力,营造关爱、接纳、友好的社会氛围,引导社会关注特殊儿童,促进特殊儿童与社会的交流与融合。

活动当天,在老师的带领下,三十多名特殊儿童穿好校服,戴好小黄帽,乘车赶到罗山森林公园,一路欢声笑语。活动第一站,老师带领孩子们在神鳌广场欣赏高19.9米、重66吨的“亚洲第一鳌”。孩子们在这里看着满山红杜鹃,做着小游戏,和神鳌合影,呼吸新鲜空气,感受着大自然的美景。

半小时后,老师又带领孩子们到了罗山脚下的小松鼠互动区,了解罗山森林公园里的动物,听泉水的声音,走山路,感受爬山的乐趣。

队伍稍作休息,就到了第二站——蓝莓樱桃采摘园。

因为孩子们的情况特殊,他们都是第一次采摘蓝莓、樱桃,个个都很兴奋。孩子们品尝着水果,观察着植物,一时间,果园变成了“亲子乐园”。

活动最后一站是动植物展览馆。这里的动植物标本惟妙惟肖,栩栩如生。孩子们看着蝴蝶、猫头鹰、鸟等自己熟悉的标本,虽然不是特别懂,但都很认真。整个活动持续了三个小时。最后,孩子们带着满满的幸福感,恋恋不舍地踏上了返程。

本次活动,在保证这些特殊儿童安全的前提下,让他们走出教室,挑战自我,不仅增长了他们的知识,开阔了他们的视野,也让他们学会了互帮互助、文明谦让,达到了让特殊儿童融入社会的目的。招远市特殊教育学校负责人表示,他们将继续组织更多类似的融合活动,让孩子们更快地融入社会中。

## 招远市人促会 举办中医药文化传承活动

本报讯(YMG全媒体记者 殷新 通讯员 周龙)近日,招远市金都在外人才促进会(简称招远市人促会)烟台办事处在栖霞市桃村镇国路夼旅游风景区举办“传承中医药文化 乐享健康生活”主题活动,吸引了数十名新老会员前来体验中医药文化的独特魅力,践行健康生活方式。

在活动中,专业中草药讲师带领会员们实地辨识景区内的药用植物,讲解其功效与临床应用,将传统“神农尝百草”的智慧融入现代生活。随后,会员们精选艾叶、薄荷、丁香等药材,缝制出兼具驱蚊、安神等功效的中草药香囊,在互动中感悟中医药“治未病”的养生理念。

活动还设置了养生茶品鉴环节,让会员们了解药食同源文化,领略茶疗精髓。特别到场的中医专家现场提供脉诊、体质辨识及健康咨询服务,针对会员的个体差异给出调理建议,帮助他们掌握养生、穴位保健等实用知识,传递“未病先防”的中医智慧。招远市金都在外人才促进会烟台办事处负责人表示,本次活动是促进会“文化+健康”品牌建设的创新实践,旨在通过中医药这一中华瑰宝增强会员的文化自信与健康意识。