



凝聚奋进力量 激扬干事热情

# 海阳职工运动会圆满落幕

本报讯(YMG全媒体记者 庞磊 通讯员 喇玉薇 徐盛世 姜祥 摄影报道)一场职工体育盛会,一次精神力量集结。6月27日下午,海阳市第十六届全民健身运动会暨“海核杯”2026年海阳市职工运动会圆满收官。赛事汇聚全市机关、镇街、重点企业职工运动员同台竞技,把赛场拼搏精神转化为岗位实干动力,为海阳高质量发展凝聚起职工铁军的强大合力。

本次赛事由中国职工文化体育协会、山东省能源工会、烟台市总工会全程指导,海阳市总工会主办,山东核电有限公司承办,是海阳市深入践行全民健身国家战略、纵深推进产业工人队伍建设改革的具体实践,也是凝聚全市职工力量、服务绿色低碳高质量发展的重要载体。

当天,来自海阳市机关镇街、央企民企等领域的671名职工运动员,组成40支代

表方阵集结。伴随着激昂的《运动员进行曲》,开幕式隆重启幕。五星红旗庄严引领,护旗队员步履铿锵,紧随其后的劳模工匠方阵昂首阔步,彰显着爱岗敬业、追求卓越先锋本色;来自清洁能源、航空航天、机械制造等产业一线的职工代表队,与各单位方阵交替入场,他们步伐坚定、意气风发,以昂扬之姿走过主席台,全面展现出海阳建设者的时代风貌。

升旗仪式环节,全场肃立,五星红旗冉冉升起。各级领导出席开幕式并致辞,寄语广大职工以强健体魄投身发展实践,将赛场上的拼搏精神转化为岗位上的干事动能。随后的文体展演环节精彩纷呈,跆拳道、啦啦操、武术表演等节目刚柔并济,为整场盛会注入了蓬勃的青春活力。

全天赛程紧凑有序、亮点突出,竞技性

与趣味性相得益彰。百米赛道上,参赛选手全力冲刺、追风逐电,在速度与耐力的较量中突破自我;铅球投掷区蓄力迸发,立定跳远腾空舒展,每一次发力都向着更高目标发起挑战;各类团体协作项目中,队员们默契配合、彼此鼓励,在并肩作战中增进交流、凝聚合力。褪去工装,选手们始终秉持“友谊第一、比赛第二”的风尚,带着岗位上的专注与韧劲投入每一场比赛。赛场之外,全体裁判员严守竞赛规程、公正客观执裁,工作人员与志愿者在后勤保障、医疗安保、秩序维护等岗位全程值守,以细致周到的服务托举赛事的平稳顺畅,让这场体育盛会既有竞技的热度,也有同心协作

的温度。

闭幕式上,裁判员宣读各项赛事成绩及团体总分排名,为团体总分前八名的获奖单位颁发荣誉牌匾,为本次运动会画上了圆满的句号。

盛会终有落幕,但拼搏永无止境。本次职工运动会,既为海阳市职工搭建了强身健体、切磋交流的平台,更成为凝聚奋进力量、激扬干事热情的生动课堂。下一步,海阳市将持续深化产业工人队伍建设改革,常态化开展职工喜闻乐见的文体活动和技能提升行动,让更多基层一线职工站上舞台中央,不断拓宽职工服务阵地,切实增强广大职工的获得感、幸福感、安全感。

## 暖心敬老践初心

### 海阳市民政局走进小纪镇敬老院慰问演出

本报讯(YMG全媒体记者 庞磊 通讯员 于婷婷)为庆祝中国共产党成立105周年,践行“民政为民、民政爱民”工作理念,弘扬尊老敬老传统美德,6月30日上午,海阳市民政局联合市慈善总会、市社会组织创益园、京剧爱好者协会和点点爱心公益发展中心,组织党员干部走进小纪镇敬老院开展“庆七一 颂党恩 暖心敬老践初心”主题慰问演出,以实际行动向党的生日献礼。

演出在京剧协会对唱《打不尽豺狼决不下战场》中拉开序幕,熟悉的旋律唤起在场老党员的红色记忆。随后,京剧选段《钓金龟》《坐宫》《红梅赞》《行云流水》,以及民政局机关干部演唱的《咱老百姓》《欢聚一堂》《我的中国心》《明天会更好》等精彩节目轮番上演,既有歌颂党和祖国的红色曲目,也有贴近生活的温馨对唱,让老人们在欢声笑语中感受到节日氛围与党组织的关怀。

演出间隙,海阳市民政局局长孙海燕、民政局党员干部与老人们亲切交谈,询问老人身体状况、倾听老人心声。

与此同时,海阳市慈善总会和社会组织创益园支持开展了包饺子活动,点点爱心公益发展中心同步开展爱心义剪志愿服务。志愿者们用一把小小的剪刀解决了养老院老人出门理发难的烦心事。老人们脸上洋溢着幸福的笑容,纷纷表示当天的演出精彩暖心、饺子热乎可口、新发型清爽利落,让他们度过了一段难忘的快乐时光。

## 社保惠民暖人心

### 海阳第三届“政务服务日”深耕社保便民服务

本报讯(YMG全媒体记者 庞磊 通讯员 于俊锋)6月29日,为集中展示“高效办成一件事”改革工作成效,第三届“政务服务日”活动海阳分会场在卫星数据产业园开展,海阳市人社局社保中心把“政策服务台”搬到了园区活动现场,聚焦新就业群体社保服务需求,开展面对面政策宣讲、一对一答疑解惑服务,把社保政策送到了新就业群体代表的心坎上。

本次活动以深化“放管服”改革,落实“高效办成一件事”工作要求为核心,打破传统政务服务窗口办公模式,变“群众上门办”为“服务上门送”,精准对接新就业群体社保服务痛点、难点问题。活动现场,社保工作人员搭建专属服务咨询台,围绕灵活就业人员社保参保缴费、养老保险转移接续、社保待遇申领、新业态从业人员参保登记等群众高度关注的热点问题,进行全方位、细致化解读。

针对新就业群体政策知

晓度不均、办事流程不熟等特点,工作人员摒弃生硬的政策宣讲模式,采用通俗易懂的方言,结合真实案例拆解政策细则,手把手指导群众查询社保信息、线上办理社保业务。同时,他们现场耐心解答群众提出的参保登记、缴费标准、待遇核算等各类问题,主动收集群众在社保办事过程中的堵点、难点诉求,逐一记录、现场回应、闭环解答,切实解决群众急难愁盼问题。

此次“政务服务日”现场服务活动,是海阳市人社局深化政务服务改革、优化便民服务举措的生动实践。下一步,海阳市人社局社保中心将以此次“政务服务日”为契机,持续深化社保领域改革创新,不断推动社保服务从“被动受理”向“主动服务”转变,从“窗口服务”向“上门服务”延伸,切实以流程“减法”换取服务“加法”,打通政策落地和便民服务的“最后一公里”,全力打造精准、高效、暖心的社保政务服务品牌。

# 奥林匹克日活动海阳分会场 欢乐开跑

本报讯(YMG全媒体记者 庞磊 通讯员 徐盛世 秦帆 摄影报道)6月27日,中国奥委会2026年第40届奥林匹克日活动海阳分会场在河清岛体育场隆重举行。本次活动以“动起来”为主题,由中国奥委会主办、海阳市体育运动服务中心承办、中体产业集团股份有限公司协办,集结机关干部、运动爱好者、工作人员共计700余名参与者,开展欢乐跑、攀岩赛事两大核心运动项目,搭配海阳大秧歌展演,深度弘扬奥林匹克精神,持续擦亮海阳全民健身城市名片。

本次活动时序排布周密、内容丰富多元。当天7:50,活动正式进入预热环节,两场极具胶东本土非遗特色的海阳大秧歌轮番上演,锣鼓铿锵、舞步昂扬,非遗民俗文化与传统体育双向交融,拉开整场活动的序幕。随后,4公里欢乐跑活动正式开始,700余名运动员沿滨海步道畅快奔跑,途经亚沙会火炬塔、定海神针广场等标志性景观,尽享滨海风光,感受运动快乐。

下午的攀岩比赛在河清岛攀岩中心火热开赛。参赛选手奋勇攀登、挑战自我,依托专业攀岩场地突破体能与意志极限,诠释相互了解、友谊、团结和公平竞争奥林匹克竞技精神,为本次活动增添专业竞技色彩,丰富全民体育赛事供给。

此次活动的成功举办,是海阳市深耕全民健身事业、激发全民运动热情、推动非遗民俗与体育事业相融共生的生动实践。

下一步,海阳市将持续普及全民健身理念,丰富群众体育赛事供给,让奥林匹克精神浸润市民日常生活,全力助推全市体育事业高质量发展。

我,依托专业攀岩场地突破体能与意志极限,诠释相互了解、友谊、团结和公平竞争奥林匹克竞技精神,为本次活动增添专业竞技色彩,丰富全民体育赛事供给。

此次活动的成功举办,是海阳市深耕全民健身事业、激发全民运动热情、推动非遗民俗与体育事业相融共生的生动实践。

下一步,海阳市将持续普及全民健身理念,丰富群众体育赛事供给,让奥林匹克精神浸润市民日常生活,全力助推全市体育事业高质量发展。



## 筑牢防线拒毒品

### 海阳市开展“6·26”国际禁毒日普法宣传活动

本报讯(YMG全媒体记者 庞磊 通讯员 唐君娜)今年6月26日是第39个国际禁毒日。当天,为进一步增强广大群众特别是青少年的识毒、防毒、拒毒意识和能力,海阳市司法局联合海阳市公安局、海阳市打私办、海阳海关等单位,在凤凰广场开展国际禁毒日普法宣传活动。

活动现场,各单位通过设立咨询台、悬挂宣传横幅、摆放禁毒知识展板、发放宣传折页和宣传品等多种形式,向过往市民系统讲解毒品的种类、危害、识别防范技巧及相关法律法规。工作人员重点展示了伪装成“糖果”“奶茶包”“邮票”等常见物品的新型毒品仿真模型,并结合真实案例,以案释法,警示市民特别是青少年——这些看似新奇的“小玩意儿”实则隐藏着巨大危害,一旦沾染,将对身心健康造成不可逆转的损伤。

同时,工作人员耐心解答群众疑问,引导大家深刻认识毒品对个人、家庭和社会的严重破坏,呼吁全民参与禁毒斗争。

此次宣传活动有效提升了群众的法律素养和自我保护能力,进一步筑牢了全民禁毒的思想防线。

## 情暖童心护成长

### 海阳市民政局开展困难儿童走访慰问活动

本报讯(YMG全媒体记者 庞磊 通讯员 任玉超)为扎实做好困境儿童、留守儿童关爱保护工作,切实保障未成年人健康成长保障防线,连日来,海阳市民政局工作人员深入乡镇开展困难儿童入户走访慰问活动,以贴心走访、暖心帮扶、细心服务,为困境儿童撑起温暖的“保护伞”。

走访过程中,工作人员为困难儿童家庭送上米、面、文具等生活和学习物资,为孩子们送去暖心关怀与美好期许,并鼓励孩子们要树立远大志向,勤奋学习。温暖的话语、真诚的关怀,让困境家庭的孩子们真切感受到民政温度与社会温情。

近年来,海阳市民政部门的帮扶政策精准落地,暖心到

位,不仅在生活物资、助学资金、医疗保障等方面切实减轻了困难儿童家庭的生活压力,更时常上门关心孩子的学习生活、心理状态,耐心帮忙解决成长路上的各类难题,让困难家庭真正感受到了党和政府的牵挂与温暖。

儿童是祖国的未来、民族的希望。关爱保护未成年人健康成长,是民政工作的重要职责。下一步,海阳市民政局将持续深耕未成年人关爱保护工作,常态化开展困难儿童走访探视、心理关爱等暖心服务,不断优化精准帮扶举措,织密织牢未成年人关爱保护网络,用心用情用爱解决困难儿童家庭急难愁盼问题,全力守护每一位孩子的美好童年,为未成年人健康成长保驾护航。

# 50+才明白,这把“五行草”得常吃

还没来得及把日子捂热,半生已过。一转眼,人已50多岁,到了不敢生病的年龄。上有老需尽孝,下有小要扶持。中间这代人,是家里的顶梁柱,也是全家人的天。担子挑在肩上,沉甸甸,还压得透。哪有什么长生不老,健康比什么都金贵。不生病、不添乱,体面地陪家人走更远的路,这是中年人必须守住的倔强。

住在海阳这块福地,四季分明,日子舒坦,幸福指数高。入了夏,早晚透着凉爽,只是晌午头里闷热难当,这是夏天该有的样子。

闲来下楼透气,小区花坛钻出许多野菜。一把把绿得“流油”,肥嘟嘟的“小胖

手”,叶片一掐能冒出汁水,满透着精气神。夏天餐桌上那口心心念念的清爽,是马齿苋。

摘了,洗净,水开,上锅,焯水,过凉,拍蒜。香油、米醋、白糖、蚝油,少许调味。入口微酸,回甘脆滑。心里的燥热神奇退却,记忆也翻涌上来。

儿时的我们很快乐,没有手机和平板,写完作业漫山遍野地疯跑。到处能看到马齿苋,不起眼还碍点事。墙角、田埂、花盆边,哪儿往哪儿钻。太阳晒到40度都不带蔫的,简直是植物界的“小强”。

可就是这晒不死、掐不断的野性,让它饱吸天地精华。老祖宗敬它“长寿菜”,更

赐名“五行草”。瞧它叶青、茎赤、花黄、根白、籽黑,五行暗合,阴阳自调。不起眼的野草,在顽强与灵秀之间,成了大自然最朴素的恩赐。

中医素来珍视它性寒味酸,视其为夏日湿热的“克星”。人到了岁数,最怕肠胃闹脾气、火气冲脑门。而马齿苋清热解暑、凉血止痛,恰似给五脏六腑做了一场温柔的SPA,燥热悄然退散,身心顿觉舒泰。

现代药理研究发现,它还是个低调的“实力派”,体内竟藏着深海鱼油才有的ω-3脂肪酸。只是,再好的东西,也得守规矩。

一是必焯水。草酸重,不焯去涩味,便辜负了这一盘鲜草。二是莫贪多。它性子

寒凉,脾胃虚寒的人浅尝辄止即可。爱惜身体是为了更好地生活,凡事有度有量,大快朵颐也是错。

世上行一遭,终是活明白。好好吃饭,好好睡觉,照顾妥帖自己,便是对父母最大的孝顺,也是对儿女最大的支持。

一把马齿苋,金贵、稀奇、养眼,都谈不上。但它应季、对症、养生。这个夏天,愿这株“五行草”护我们吃得香、睡得好、身轻体泰。

愿每一个人,都有一副硬硬的身板,把日子过得稳稳当当,继续挑好生活中的“大梁”。

海阳市人民医院 孙小严