白河以八段锦为载体探索体育、文化、康养融合新路——

引领全民健身新风尚

通讯员 唐国惠

初冬的清晨，白河县城关镇清风社区人民广场上乐声悠扬，数十名居民正在练习八段锦，一招一式舒缓流畅。不远处的狮子山广场上，几位银发长者扎稳马步、抬手推掌，一呼一吸间吐纳相随……这正是白河县深耕全民健身、活化传承传统体育文化的生动缩影。

为深入落实健康中国战略与全民健身国家战略，今年以来，白河县立足县域实际，全面启动“健康白河行 全民八段锦”全域普及推广行动，以八段锦为载体，推动传统功法进机关、进企业、进校园、进镇村、进家庭，探索“体育铸魂、文化赋能、康养提质”融合发展新路径，在秦巴群山之间书写独具白河特色的全民健身答卷。

从少数人学到全民学

这场推广行动始于普通群众的亲身感受，逐步汇聚成城乡联动、全民参与的健身热潮。

“我们依托新时代文明实践站、社区公共广场等阵地，整合广场舞、文体志愿队伍力量，培育本土社区带练骨干，打通群众健身‘最后一米’，让居民走出家门就能参与科学健身。”清风社区党支部书记韩克春介绍。最开始，只是少数爱好者在广场自发习练，随着公益培训班持续开课，越来越多的机关干部、社区居民主动加入。

面向不同群体，白河县坚持分类施教、精准普及，让八段锦适配老中青少全年龄段身心需求。机关企事业单位把八段锦纳入干部职工工间健身清单，利用工间时段舒展筋骨，消解久坐办公带来的身体劳损。校园之内因材施教，遵循青少年成长规律分层施教，小学重“趣”与“形”，趣味启蒙，建立身体感知；初中重“正”与“舒”，规范体态，缓解久坐劳损；高中重“调”与“静”，调息静心，疏导焦虑、改善睡眠。同时，深化家校协同，以“小手拉大手、一生带一家”模式，实现学生学、家长练、全家动，推动健身从“一人练习”走向“全家同行”。

从骨干带到层层练

广泛参与的背后，是一套建强骨干队伍、县镇村三级联动的组织传导体系，推动习练活动由零散自发转向有组织、有指导、可持续的规范化训练。

“全民推广八段锦，绝非简单教授一套功法，而是搭建县统筹、镇联动、村落地的立体化全民健身服务体系，把科学健身指导延伸到每一个村落、每一个社区。”白河县教体局局长黄炜介绍。

该县专门成立八段锦推广工作专班，县总工会统筹保障专项活动经费，县教体局、县卫健局常态化调研评估，动态掌握群众知晓度、参与率和习练实效。充分发挥老体协、武术协会、太极协会等社会组织作用，分层开展教练员、社会体育指导员专项培训，建强县级核心骨干队伍，组建指导团队下沉镇村送培送教。

以县级骨干为“领头雁”，逐级向下传导培训力量。各镇充分整合辖区机关单位、中小学校、卫生院骨干力量先行学练，打造镇级中坚力量，指导村（社区）常态化组织习练、交流展演。各村（社区）发挥村组干部、网格员、家庭健康指导员以及本土健身队伍优势，就地培育村级带练员，做到村村有骨干、户户有带动，织密全域覆盖的健身服务网络。

从练起来到品牌响

不只满足于群众“动起来、练起来”，白河县跳出单一健身活动思路，深挖传统功法文化内核，推动体育、文旅、康养、医疗卫生深度融合，实现从群众性习练向特色健身品牌的迭代升级。

“八段锦讲究内外兼修、身心同养，我们深挖功法文化内核，打造辨识度鲜明的白河健身IP。”白河县总工会常务副主席李志说。

同时，白河县深挖本土文旅资源，依托天宝梯彩农园梯田农耕与生态田园底蕴，打造山水实景习练场地，构建“培训—展演—康养”一体化“健康+”发展模式，开发“一日静心、两日康养”特色养生体验项目，让群众在青山绿水间体悟传统养生智慧。

坚持体医深度融合，让传统功法服务全民健康。该县整合体育场馆、全民健身步道、文化广场等公共文体资源，完善城乡15分钟健身圈配套，配齐音响、显示屏等硬件设备，循环播放标准化教学视频。立足基层医疗卫生服务体系，依托镇村卫生室、家庭医生慢病签约服务机制，将八段锦习练纳入慢性病健康干预手段，发挥八段锦“调身、调息、调心”独特价值，推动群众健康理念从“重治病”向“重预防、主动健康”转变。

市公共资源交易中心 推动交易服务再升级

本报讯（通讯员 **周启双 毛琰勃**）近日，市公共资源交易中心在落实招标计划提前发布制度基础上，正式推行招标文件提前公示（预公示）工作，将信息公开节点由“招标公告发布后”进一步前移至“招标文件编制阶段”，标志着我市在深化阳光交易、优化营商环境方面又迈出实质性一步。

招标文件预公示，即在招标公告正式发布前，由招标人（或代理机构）通过交易平台公开招标文件草案，广泛征求潜在投标人及社会公众意见。这一机制的核心，是让市场主体提前掌握项目资格门槛、评标办法、合同条款等关键信息，有充足时间研判决策、提出意见，从源头减少信息不对称和后续异议纠纷。

为确保预公示工作落地见效，该中心业务科室协同技术部门在平台交易信息分区开设“招标文件预公示”专栏，实现预公示信息在线发布、集中展示、一键查询。同时，中心主动对接招标人及代理机构，做好政策宣讲和操作指导，推动依法必须招标项目应公示尽公示。

推行招标文件提前公示，既是落实上级关于规范招标投标市场发展部署要求的具体行动，也是该中心持续擦亮“阳光交易、便捷服务”品牌的重要抓手。该中心将持续跟踪预公示项目运行情况，及时总结经验、优化流程，以更优营商环境助力经济高质量发展。

汉阴开展养老护理员技能培训

本报讯（通讯员 **张静**）为进一步规范养老服务流程、提升护理队伍专业素养，近期，汉阴县民政局主动对接专业培训机构，组织开展全县养老护理员专项技能提升培训，以专业化队伍建设助推养老服务高质量发展。全县养老机构在岗护理员80人参加培训，10人考取护理员证。

培训紧贴基层养老服务一线实际，坚持“缺什么、补什么，用什么、学什么”的实用原则，为大家系统讲解养老护理职业道德、服务规范标准、日常沟通技巧等基础知识，引导护理人员树立尊老、敬老、爱老的职业理念。实操教学聚焦日常高频照护场景，重点讲解卧床护理、科学喂食、基础慢病照护等规范操作。同时，针对老年人噎食、坠床、突发不适等常见安全隐患，现场示范急救处置流程，手把手纠正操作细节，切实提升护理人员风险防范和应急处置能力。

接下来，汉阴县民政局将持续健全常态化、专业化、规范化培训机制，持续加强养老护理人才队伍建设，不断细化服务标准、优化服务质量、提升服务温度，用心用情用力守护老年人健康幸福晚年。

鱼苗“落户”记

通讯员 蒋津津

11月2日，旬阳市神河镇柳林村的鱼塘里迎来了一批特殊的住户——6万尾乌鳢鱼苗顺利投放，标志着柳林村乌鳢特色养殖项目迈入实质性落地新阶段。

项目前期，客商汪旭先行对接江苏省宿迁市沭阳县大沂河水产有限公司，达成初步合作意向。投苗前，技术指导老师到场提供免费技术指导，完成鱼塘消毒、解毒、肥水预处理等工作，为鱼苗投放提供适宜环境。10月30日，柳林村驻村第一书记余超专程赶赴该公司，敲定种苗标准，逐项确认运苗防护、技术帮扶、成鱼回收等关键事项。双方商定，由公司赠送一个半月饲料，后期补购饲料可半价领用，成鱼统一兜底回收。

11月1日晚上，装载6万尾乌鳢鱼苗的活水增氧专车从江苏省宿迁市沭阳县启程，千里跋涉赶往柳林村。11月2日清晨，鱼塘塘口已是一派热闹景象：村“两委”干部、中国联通安康市分公司驻柳林村工作队提前到场筹备，周边村民听闻鱼苗抵达，放下手中的农活自发赶来帮忙，拎桶、递网、协作配合，说笑间顺利完成了缓苗、投放工序。一尾尾20多厘米长的乌鳢鱼苗摇曳着尾鳍划入鱼塘中央，自在游弋。

“静养期满后，每天上午9点、下午5点各投喂一次，初期每次喂3斤饲料。本次投放的鱼苗单价1.35元每尾，养到11月底停料越冬，来年3月回暖再喂。预计明年4月份能长到一斤三两左右，总产量可达8万余斤，成鱼回收价为12元每斤，达标就可以上市销售。”余超算起了长远的“增收账”。

一尾尾小小的鱼苗，装着全村人实实在在的盼头。流转土地的农户，每年都能拿到稳定的租金。同时，投喂、巡塘、管护等岗位，也让村里人在家门口就能赚到钱。乌鳢养殖期间，还将收购周边农户种植的粮食来喂养，进一步拓宽群众增收路径。接下来，柳林村将抓实日常巡塘、水质管护、越冬防护等工作，推动特色产业发展壮大，带动更多群众增收致富。



初冬时节，在岚皋县全胜寨，石砌古寨的残垣顺着山势蜿蜒舒展，远处的盘山公路与山乡民居在云雾间若隐若现，一幅人与自然和谐共生的生态画卷徐徐铺展。

陈德模 何琪 摄

石泉县喜河镇抢抓农时栽种油菜——

筑牢粮油丰产丰收根基

通讯员 王玉鑫

初冬时节，寒意渐浓。走进石泉县喜河镇的田间地头，处处是一派热火朝天的农忙景象。当前正值秋冬油菜播种的关键时节，喜河镇紧扣“稳粮扩油”目标，早谋划、早部署，掀起了油菜播种热潮。

作为喜河镇“一线千亩粮油基地”的核心区域，长阳村和长顺村的油菜播种工作正率先提速。为抢抓农时、下好秋种“先手棋”，喜河镇早在秋收前便周密部署，结合本地气候特点与土地资源，提前组织各村修复农田水利设施，落实播种地块和良种购置补贴。

走进长阳村的田间地头，旋耕机在田间来回穿梭，农户们紧随其后，起垄、开穴、播种，一粒粒油菜种子被埋进湿润的土壤，孕育着来年夏油丰收的新希望。

面对秋播期间的阴雨天气挑战，镇农业农村服务中心提前联系调配旋耕设备，并组织人力及时清沟沥水，防范田间渍害，集中时间播种，最大限度弥补了阴雨天气耽误的农时。截至目前，长阳、长顺粮油种植示范区400亩油菜播种工作已接近尾声，为全镇秋冬农业生产的顺利推进奠定了坚实基础。

在核心区的示范带动下，其他村也紧跟步伐，结合本村土地资源和种植传统，有序做好“小微”粮油示范点种植工作。

各村积极推行“稻油轮作”模式，充分盘活冬闲土地资源，实现田地四季不闲置、地力持续涵养。在移栽现场，农户们趁着晴好天气，运苗、栽苗、浇水，配合默契，一株株嫩绿的油菜苗稳稳扎根田间。通过将油菜播种任务分解到村组、落实到户，喜河镇形成了“核心区带动、多点联动”的产业发展格局，确保全域油菜种植面积稳中有增。

栽种重质量，管护重实效。为提高油菜移栽成活率和规范化种植水平，喜河镇农业农村服务中心统筹资源，组织各村农技骨干成立“技术小分队”，深入生产一线开展“点对点、面对面”精准指导。

在种植现场，农技人员不仅手把手示范拉线、挖坑、放苗、规范栽植等关键技术，还针对不同地块的土质、排灌差异，提前协助农户平整田面、疏通沟渠，防范积水沤苗。针对部分缺乏经验的农户，农技专家从选种、整地、播期、密度到田间管理，一步步讲透、教实。后续，镇里还将组织开展高素质农民培育和实用技能培训，指导农户抓好苗期追肥、越冬防冻、早期病虫害绿色防控等跟踪管护工作，将“藏粮于地、藏粮于技”真正落实到田间地头，为来年粮油丰产丰收和乡村全面振兴蓄势赋能。

平利以“点单式”精准普法赋能基层社会治理——

变单向灌输为双向互动

通讯员 汤仲民

今年以来，平利县司法局创新推出“点单式”精准普法服务，通过“群众点单、集中收单、统筹派单、精准送法、反馈评单”工作闭环，实现普法宣传从“我讲你听”的单向灌输转变为“你点我讲”的双向互动。

“同学们，你们知道什么是校园欺凌吗？如果遇到校园欺凌应该怎么办……”近日，普法讲师童浩根据平利县经开初级中学的“点单”，为600余名师生开展了“预防校园欺凌”专题讲座，现场互动热烈。

此前，该局主动与县教体局对接联系，了解中小学普法需求，以学生“感兴趣、能听懂、易接受、有效果”为目标，精心设置普法课程，将刑法、民法典、未成年人保护法等法律及预防未成年人违法犯罪、防范电信网络诈骗、预防校园欺凌等内容纳入普法菜单。

“接到‘点单’后，我根据学生的年龄特点和接受能力，调整优化讲稿、课件，融入案例、有奖问答、角色扮演等环节，巧妙地将‘法言法语’转化为‘童言童语’，受到广大师生的喜爱。”童浩说。

同时，该局坚持按需供给，以社区居民实际生活中遇到的法律需求为导向，组织司法行政干警、社区法律顾问、律师普法志愿者等到乡村、社区开展“点单普法”，以小故事、小案例为切入点，用生动形象的语言，向居民普及民法典、防范养老诈骗、电信网络诈骗等法律知识，针对群众的法律咨询，耐心解答并提出专业的法律建议，以“靶向普法”回应民生关切。

“大家平时借钱都习惯打欠条，可你们知道怎么打欠条才真正受法律保护吗？”此前，根据城关镇东关社区的“点单”，普法讲师王佩律师围绕物业管理责任、签合同注意事项、民间借贷、高空抛物等与群众生活息息相关的内容，用发生在身边的真实案例“以案释法”，得到了社区居民的广泛好评。

“我们前期开展入户走访，收集社情民意，积极与共驻共建单位对接，将群众最想解决的困难与共建单位县司法局沟通协商，组织开展针对性的活动，切实解决了群众的急难愁盼问题，有效提升了群众的幸福感、获得感、满意度。”城关镇东关社区党委书记、居委会主任李宗平说。

此外，该局紧扣企业个性化法治需求，推行“体检+问需+解难”普法工作模式，组织民营企业法律服务团开展企业走访服务，征求企业意见建议，围绕企业生产经营中的合同签订、知识产权保护、市场经营风险防范和劳动用工等关键环节，梳理普法菜单，通过专业的法律解读和案例分析，帮助企业进行全面的法治体检，防范企业生产经营风险。

“群众‘点单’，我们‘送单’，这种普法模式考虑到了不同人群的‘口味’和特点，内容上更加贴近实际，形式上也更加灵活，有效满足了群众多元化法治需求。”平利县司法局副局长李明洋说。据了解，今年以来，该局已开展“点单式”普法活动20余场次，受众达3000余人次，群众法治获得感不断提升。



11月11日，石泉县熨斗镇第一幼儿园开展落叶创意手工实践暨半日开放活动，邀请部分家长入园和孩子们一起亲近自然，感受初冬美景，在动手创作中锻炼实践能力。

赵冬侠 许启军 摄