退休后爱上轮滑

花甲老人成广场上的“追风少年”

本报讯（记者 刘志松）4月28日清晨，在牧野广场上，一位头发花白、手持拐杖的老人正脚踏轮滑鞋，轻盈滑行，动作娴熟宛如少年。

老人名叫黄新华，今年已经60多岁了。6年前，刚刚退休的黄新华在牧野广场看到一位老人在玩轮滑，便萌生了学习的念头。“能不能教教俺？”黄新华将想法告诉对方后，却因年龄太大遭到婉拒。对方说：“我是年轻时就学会的。你这把年纪，摔一跤可不得了。”吃了闭门羹后，黄新华又找到专业的轮滑培训机构，仍然被拒之门外。倔强的他并未放弃。曾是一名电焊工的他，回家后根据婴儿学步椅的原理，焊制了一个钢管框架，绑上软垫，弄成了一个“轮滑辅助神器”。

“扶着练平衡，摔了身体也能撑得住。”黄新华每天凌晨5时起床，借助“神器”自己练习轮滑。从颤颤巍巍挪步到逐渐脱手滑行，他身上经常青一块紫一块的。功夫不负有心人，6个月后，他甩开辅助工具，能轻松自如地滑了。

如今他每天早晚各滑行1个多小时，其间还能完成绕桩、急停等进阶动作。他给自己准备了一个拐杖，滑行时拿在手里，防止意外。如今，他口袋里装着一个录放机，伴着音乐在牧野广场滑行，常常引来市民的关注。

滑行中的黄新华

面对网友“是否危险”的问题，黄新华笑着说：“需量力而行，做好防护。追风不分年龄，但安全不能‘退休’。”

黄新华表示，轮滑能增强心肺功能，提升肢体协调性，对关节损伤小于跑步，对预防老年人认知衰退也有帮助。自从喜欢上轮滑，他的心态也年轻了许多。

卫滨区

“巧媳妇”走进社区 免费家政培训班开班

本报讯（记者 张世彬）为切实推进巾帼就业创业促进行动，提升辖区妇女职业技能，拓宽其就业创业渠道，4月28日，记者了解到，由卫滨区妇联、凤原女子职业培训学校共同举办“巧媳妇”家政培训进社区活动，日前走进自由路街道，开班授课。来自自由路街道、解放路街道、健康路街道辖区的50余名妇女群众参加了培训。

本期培训内容为家居整理收纳，包括家居清洁与整理收纳的基本知识与技巧。指导老师通过理论与实践相结合的方式，让学员们快速掌握了家政服务的核心技能。

参加培训的张女士说，以前想从事家政服务方面的工作，但苦于没有专业技能，不敢轻易尝试。如今在家门口就能接受免费的专业培训，很不错。

此次“巧媳妇”家政培训进社区活动，是卫滨区妇联积极落实“人人持证、技能河南”建设工作的重要举措。活动不仅为社区妇女提供了学习技能的平台，也为更多的妇女群众从事家政服务行业、实现就业增收打下了基础。

村庄蝶变展新颜 满目新景入画来

本报讯（记者 张世彬）4月28日，记者走进获嘉县史庄镇的陈庄村，映入眼帘的是一幅生动美丽的乡村画卷。这个千年古村，如今绿树成荫，一步一景，令人流连忘返。

据了解，近年来，陈庄村积极响应国家乡村振兴战略号召，依托得天独厚的自然条件，将花卉苗木产业与村庄绿化相结合，持续美化乡村环境。该村通过集中开展人居环境整治行动和农房风貌品质提升行动，让村庄环境面貌焕然一新。

在人居环境整治行动中，陈庄村绘制了绿美生态建设“作战图”，打造了“金玉满堂园”“紫薇园”等小游园，新栽种了2000余棵树木。同时，陈庄村还积极推动党群助绿、庭院经济一条街等项目，让绿色成为村庄的主色调。

在人居环境提升的同时，陈庄村还大力发展庭院经济。凭借多年的花卉苗木种植经验优势和生态优势，陈庄村党支部引导群众利用自家庭院内外的闲置土地进行盆景艺术创作，将普通庭院变成了特色园艺苗圃“小观园”。目前，陈庄村有20余家农户利用庭院空地种植盆景。村民在卖盆景的同时也“卖风景”，凭借一双双巧手将生态美景转化成了富民“钱”景，走出了一条“绿色+富民”的乡村振兴之路。

乡村振兴 晚报记者基层行

高新区振中街道举办文艺园游会

本报讯（记者 陈曙光 通讯员 王霏）4月29日，高新区振中街道组织14个社区在十里海棠公园举办了“振中情·劳动美”文艺园游会，数百名居民与数十家共建单位共同参与，以沉浸式艺术体验迎接“五一”劳动节。

活动现场分为了多个区域。在舞台区，文艺爱好者带领群众即兴热舞；在“墨香花径”书画区，书法家王连喜等创作者现场挥毫，完成80余幅作品；在非遗手作区，棕编、梁家花馍等传统技艺吸引众多居民动手体验；在便民服务区，志愿者提供了理发、医疗咨询等服务。另外，反诈宣传、禁毒教育等宣传区通过互动游戏普及知识，市集区的农副产品交易也异常火热。

振中街道有关负责人表示，2025年将持续深化“美好振中”建设，通过党建引领提升基层治理效能，优化惠民服务，让居民获得更多幸福感。

原阳县全城“清洗”迎“五一”

本报讯（记者 张延）4月29日，记者了解到，原阳县住建城管局集中力量在全县范围开展精细化“洗城”行动，以洁净宜居的城市环境，迎接“五一”劳动节到来。

在此次“洗城”行动中，原阳县住建城管局以“全域覆盖、精准清洗”为核心，统筹调动机械化作业力量，采用“洒水车+高压冲洗车+洗扫车”梯形编组作业模式，投入大型环卫车辆25辆，对城区主次干道、人行道、公园广场等路面实施100%全覆盖清洗。截至4月28日，共清理积存垃圾十余吨，清理背街小巷生活垃圾18吨。

另外，原阳县住建城管局还出动300余名环卫人员，除了对县城垃圾箱、隔离栏杆、公交站牌等公共设施进行全方位深度清洁外，还对医院、学校、农贸市场周边进行深度清洁。

原阳县

心理健康服务 护航青少年成长

本报讯（记者 张世彬）为进一步加大青少年心理健康科普宣传力度，提升青少年心理健康素养，4月26日，共青团原阳县委积极行动，特邀资深心理咨询师，走进该县官厂镇柳园村、齐街镇刘文寨村，开展了青少年心理健康服务活动。

活动现场，授课老师围绕“自我认知”和“迷茫心理”主题，通过生动的讲解和真实案例分享，让青少年可以通过自我反思来更好地了解自己。随后，授课老师精心设计了“优点大轰炸”游戏，鼓励青少年们积极发言，真诚地指出彼此身上的优点与闪光点。一时间，现场气氛热烈，笑声与掌声不断。

不仅如此，授课老师还耐心引导青少年们正视并接纳自身的不完美，学会用理性的思维去面对他人的评价与建议。为了增强课程的趣味性和互动性，授课老师巧妙地运用情绪漫画，带领青少年们在轻松愉快的氛围中认识情绪、体验情绪，并掌握了实用的情绪管理技巧。

据悉，此次活动取得了显著成效，青少年们对自我的认识更加全面深刻，自信心得到了显著提升。一名青少年表示，他参与此次活动，不仅收获了知识，更深刻认识到了珍惜当下、积极进取的重要性。