



创新推进优质文化资源直达基层——

家门口逛“文化超市” 社区里学“琴棋书画”

本报记者 杜俊颖

11月21日上午，桃城区河西街道育新社区新时代文明实践站里，琴声悠扬，歌声不断……来自市群众艺术馆的副研究员李秀霞正带领部分社区居民演唱歌曲《十送红军》。演唱间隙，她还穿插着为大家讲解演唱技巧。居民们围坐在一起，仔细聆听，认真练习，现场气氛热烈。

“这次能够得到咱们市群艺馆老师的专业指导，我们学到了很多演唱理论和技巧，收获太大了！”今年68岁的陈春娟平时就喜爱唱歌，听说“文化超市”要来社区，立即同爱好唱歌的几位“老姐妹儿”报了名。当天，

包括陈春娟在内的30多位居民通过“文化超市”得到了专业艺术老师的声乐辅导，受益匪浅。

如何让文化服务更贴近群众，让更多优质文化资源直达基层？今年以来，我市创新推出了“文化超市”进社区活动。活动开展以来，受到群众普遍欢迎。大家纷纷表示，不仅在家门口享受到了更加专业、贴心的文化服务，还在体验文化乐趣的同时，进一步提升了自身的综合素养、增强了文化自信。

“文化超市”进社区活动，主要依托文化馆、图书馆、书画院、剧团

和艺研所等专业机构，利用社区文化服务中心的实体平台，整合打包文化产品，创新供给服务手段，推动优质文化资源直达基层，实现文化服务从“单向供给”到“双向奔赴”的转变，使优质文化资源与群众实现“无缝对接”。

更值得一提的是，“文化超市”进社区活动的时间、内容和地点完全由社区居民确定，即居民想学什么、想什么时间学、想在哪儿学，全部由居民自己来决定。“这正是‘文化超市’的特色所在！”市文化广电和旅游局公共服务科负责人介绍，“文化

超市”进社区活动中，通过组织专业院团，提供文化产品30余种，涵盖艺术培训、阅读推广、文艺演出、非遗展览等门类，每个社区每周开展一次活动，活动时长90分钟，以订单式、菜单式、预约式文化服务形式开展。

目前，我市以河西街道广场社区、河西街道育新社区和河东街道桥东社区为试点，同步启动了各项文化活动。“文化超市”进社区活动开展以来，受到了广大人民群众的热烈欢迎和喜爱，大家普遍反映文化演出内容丰富、文艺辅导通俗易懂。

运动减肥 如何“步步为赢”

在追求健康与美丽的道路上，运动减肥无疑是一条既科学又有效的途径。然而，如何科学合理地安排运动计划，让减肥之路“步步为赢”，却是一门值得深入探讨的学问。本文将从运动类型、运动强度、运动时间、运动频率以及饮食配合等方面，为您详细解读运动减肥的正确方法。

明确目标，选择适宜的运动类型

运动类型繁多，每种运动都有其独特的减肥效果。在选择运动类型时，首先要明确自己的减肥目标，是减脂、塑形还是增强体能。

有氧运动：如慢跑、游泳、骑自行车等，有助于燃烧大量卡路里，是减肥初期的首选。

无氧运动：如力量训练、瑜伽等，能够增强肌肉力量，提高基础代谢率，帮助身体在休息时也能燃烧卡路里。

高强度间歇训练(HIIT)：时间短、强度高，能在短时间内燃烧大量卡路里，适合时间紧张的减肥者。

科学调整运动强度

运动强度是决定减肥效果的关键因素之一。过低的强度可能无法达到减肥效果，而过高的强度则可能导致身体受伤

或过度疲劳。

适中强度：对于大多数减肥者来说，适中强度的运动最为适宜。通常表现为心率加快、呼吸略显急促，但仍能正常说话。

循序渐进：初学者应从低强度开始，逐渐增加运动强度，以避免身体突然承受过大压力。

合理安排运动时间

运动时间的安排同样至关重要。过长或过短的运动时间都可能影响减肥效果。

每次运动时间：一般建议每次运动时长在30-60分钟之间，既能保证足够的卡路里消耗，又不会使身体过度疲劳。

运动时段：早晨空腹运动有助于燃烧更多脂肪，但需注意低血糖风险；晚上运动则有助于缓解压力，提高睡眠质量。

保持稳定的运动频率

运动频率的稳定性对于减肥效果至关重要。建议每周进行至少3-5次运动，以保持身体持续消耗卡路里。

定期运动：制定运动计划，并坚持执行。即使因特殊原因无法运动，也应尽量调整计划，确保运动频率的稳定性。

灵活调整：根据身体状况和运动效果，适时调整运动计划，以保持最佳减肥状态。

饮食配合，事半功倍

运动减肥并非孤立的过程，饮食配合同样重要。合理的饮食搭配能够加速减肥效果，同时保持身体健康。

均衡营养：确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪，同时多吃蔬菜和水果，以提供身体所需的维生素和矿物质。

控制热量摄入：减少高热量、高脂肪和高糖分食物的摄入，以降低卡路里摄入量。

多喝水：保持充足的水分摄入，有助于促进新陈代谢，加速脂肪燃烧。

运动减肥是一场持久战，需要耐心和毅力。通过明确目标、选择适宜的运动类型、科学调整运动强度、合理安排运动时间、保持稳定的运动频率以及饮食配合，我们可以步步为营地走向减肥成功之路。记住，减肥并非一蹴而就，而是需要我们在日常生活中坚持不懈地努力。愿每一位追求美丽与健康的你，都能在运动减肥的道路上越走越远，收获满满的自信与幸福！（衡水市疾控中心）

健康 减重

工行衡水分行 开展老年人防电诈知识宣传

本报讯(谢佑鹏)为进一步提高老年人的金融安全意识、保障其合法权益，11月22日，工行衡水分行联合国家金融监督管理总局衡水监管分局开展了“老年人防电信网络诈骗知识宣传”活动。

活动中，工作人员向老年客户群众发放防范电信网络诈骗宣传资料，用通俗易懂的语言为老年客户详细讲解了电信诈骗种类、作案手法、金融反诈等知识，使老年客户对电信诈骗违法犯罪有了深入的认识。同时向老年

客户告知了近阶段电信诈骗案件的发案情况，以真实案例警戒老年客户，将宣传活动推向高潮，形成了良好的宣传氛围。活动最后，工作人员引导老年客户们关注“河北公安”“衡水反诈中心”等视频公众号，进一步增强识诈反诈能力。

相关负责人表示，工行衡水分行将深入推进老年人防范诈骗宣传的广度与深度，努力营造打击养老诈骗的良好社会氛围，切实增强老年人的法治意识和识骗防骗能力。



声明

《衡水日报》《衡水晚报》承接各类公告、声明、个企宣传等业务。衡水日报社从未授权任何网络代理，未开通400电话及私人账号，如有相关业务，请直接与衡水日报社广告部联系。

电话:2023128 2065607
特此声明

衡水日报社
2024年11月

公告

为方便群众，我社开辟广告业务网上办理通道。如您有刊登广告、发布声明、公告的需求，请加微信:hsrbggzy衡水日报社广告专用(此微信只收集广告所需资料，不收取广告费用)进行办理，咨询电话:2023128。

特别提示:此微信为衡水日报社唯一业务受理微信。

特此公告

衡水日报社
2024年11月

出租

对外出租报社街附近门店两间。

联系电话:

18931800060

《衡水日报》《衡水晚报》

订报 热线

河西站电话:2034450
开发区站电话:18632809927
河东站电话:18803288788