

我市举行月评十佳市民20周年庆典 让文明之风吹遍沙澧大地

□文/图 本报记者 朱红
见习记者 党梦琦

9月19日晚,由市委宣传部、市创文办主办的“德耀中华——漯河市月评十佳市民20周年庆典暨礼赞中国好人”主题晚会在市会展中心举行。

赞好人 敬好人

当晚7点40分,情景歌曲《学习雷锋好榜样》拉开晚会序幕。给环卫工人送纸巾、搀扶盲人过马路、帮助行动不便的孕妇……一幕幕乐于助人的画面,赢得现场观众的阵阵掌声。

独唱《中国好人》、合唱《把一切献给党》、歌舞《我们的新时代》更是将活动现场气氛推向高潮。

工作中认真耐心,生活中照顾生病的婆婆、大哥,即使受了委屈,也微笑面对……根据我市爱岗敬业、孝老爱亲的典型事迹改编的小品《漯河好人》,感动了现场许多人。

“百善孝为先,家和万事兴。是你们,宽厚包容,倾情照顾,铺就了沙澧儿女的人性之基……”晚会现场为十佳市民代表、孝老爱亲代表、中国



好人颁发了纪念奖,为漯河好人发放了漯河好人公交卡,并开通了“漯河好人号”公交车。

沙澧遍开文明花

从2000年开始,我市就坚持不懈开展月评“十佳市民”、年评“感动漯河十大年度人物”活动。截至目前,活动已经持续开展20年,共评选、表

彰“十佳市民”近3000名、“感动漯河十大年度人物”200多名。正是这20年的厚积薄发,才使得文明之风劲吹沙澧大地,“漯河好人”层出不穷。

市财政每年投入专项经费100多万元,用于褒奖激励和帮扶先进典型,通过把先进典型推荐、评议和选树纳入文明村镇、文明单位、文明校园、文明家庭创建考评体系,在全

市上下形成了发现、推荐、评议先进典型的良性循环。

我市每季度发布一期新时代好少年和漯河好人,每年发布一期十佳孝子和最美行业人物,每两年评选表彰一批道德模范,并且集中开展媒体宣传报道,举办先进事迹宣讲,用身边的先进典型讲述漯河故事、凡人善举。

“截至目前,我市共培育选

天气预报

今天 多云间晴, 17℃~27℃
明天 晴间多云, 15℃~28℃
后天 晴间多云, 16℃~29℃

市气象局提供

世界冠军吕扬载誉归来

分享金牌背后的故事



□文/图 本报记者 杨光
实习生 李潘

近日,赛艇世界杯、世锦赛双料冠军吕扬带着荣誉回漯河休假。9月19日,受母校漯河市体校邀请,吕扬和学弟学妹交流,鼓励他们努力拼搏。

短短十天假期,吕扬的日程安排得满满的,但每天在家仍坚持训练,保持状态,为东京奥运会做准备。

分享经验 鼓励学弟学妹

9月19日上午,在市体育

运动学校,吕扬受到热烈欢迎。她脸上挂着笑容,和同学们侃侃而谈,分享成长经历,不时挥动双手,畅谈比赛细节。她手心长满老茧,手背带着伤疤,和年龄极不相称。

“每一位有所成就的运动员,他们双手都是这样。训练中,背会被桨臂碰破,手心会磨出血泡。为了不耽误第二天训练,晚上必须用针把泡挑破,让血流出来。”吕扬对同学们说,意志力是运动员最伟大的品质,赛艇运动需要团队配合,大家只有相信队友,才能形成合力,赢下比赛。

有学弟问吕扬,比赛中最难忘的事是什么。吕扬想了想说,2016年里约奥运会上取得第十一名的成绩,让她终生难忘。“里约奥运前,我们换了教练,技术理念也发生变化,我从四人艇被调整到两人艇,虽然感觉有实力,但场上发挥欠佳,最终只取得第11名。”吕

扬说,赛后她非常失落。至今还在反思,从中吸取教训。

科学训练 状态调至巅峰

2019年是吕扬状态爆棚的一年,成绩一路高歌猛进。2019年赛艇世界杯,吕扬和队友获得三站总冠军。世界赛艇锦标赛中,也再次夺冠,并取得东京奥运会的门票。

“在东京奥运会周期,赛艇国家队训练理念有了很大转变。”吕扬说,加强了小肌肉群的训练,比赛中控制平衡能力更好。除此之外,还通过滑雪、拳击等训练方式,让运动员技术更全面,协调性更好。

“过去我们赛艇起航较慢,但现在我们从起航就能保持领先,前500米可以保持在第一名。”吕扬说,通过不断科学地训练、调整,又经过国际大赛的磨炼,目前女子四人双桨赛艇状态已经达到巅峰。

夺冠背后 是辛勤的汗水

虽然处于假期,吕扬仍坚持训练。阳台上放着健身器材,她每天高强度训练一个小时,还要把训练过程和结果上报教练。“孩子每天训练,汗把阳台地面都打湿了。”吕扬的妈妈心疼地说,要想取得成绩真不容易,需要付出这么大努力。

吕扬家的客厅,有一个陈列柜特别显眼,四层格子摆满了各种奖杯、奖章、证书和纪念品,这都是吕扬和弟弟吕子文获得的,有40多件。

9月14日吕扬回家休假,23日就要归队。接下来,她还将跟随国家队参加集训,为东京奥运会做准备,再次回家,就得到明年奥运会结束了。

“我需要用一枚奥运金牌来证明自己。”吕扬说,在奥运赛场夺金是所有运动员的目标,希望能在明年实现。