

从3岁萌娃到“银发族”

西夏区为居民测体质开运动处方

本报讯（宁夏日报报业集团全媒体记者王刚）3月21日，银川市西夏区2026年度常态化国民体质监测工作全面启动。本次监测覆盖范围广、抽样精准，旨在通过科学手段为辖区居民健康“把脉”，进一步完善国民体质数据库，推动全民健身与全民健康深度融合。

今年，西夏区共抽取7个社区居委会和一个行政村作为监测点。监测对象覆盖全生命周期，为确保样本的代表性与科学性，每个监测点严格按照年龄段进行抽样：3—6岁学龄前儿童抽取3名，7—18岁青少年抽取13名，19岁以上成年人及老

年人抽取22名，每个点位共计38人，8个点位累计样本量达304人。

在监测现场，工作人员引导受测群众有序进行身高、体重、肺活量、握力、反应时等多项指标的测试。针对不同年龄段人群的身体特点，监测项目各有侧重，既包含基础身体形态指标，也涵盖力量、柔韧、平衡等身体素质测试。通过专业设备的分析，每位受测者将获得一份专属的体质评定报告，直观了解自身健康水平。

“以前觉得身体没啥毛病就行，今天测完才

发现柔韧性有点跟不上，工作人员还给我教了几个拉伸动作。”学院社区居民王保平完成监测后感慨道。

西夏区文化旅游体育广电局相关负责人表示，国民体质监测不同于医学体检，更侧重于评估身体机能和运动能力。开展常态化监测，不仅让群众更清晰地掌握自身体质状况，还能政府制定科学的全民健身计划提供数据支撑。后续，工作人员将根据监测结果，为居民提供个性化的科学健身指导，引导大家养成健康的生活方式。

何杰背靠背再战汉马 位列赛会国内选手第一



3月22日，何杰（右一）在比赛中。新华社发

本报讯（宁夏日报报业集团全媒体记者王刚）3月22日，2026武汉马拉松鸣枪起跑。本届武汉马拉松吸引了超过45万人报名，覆盖全球69个国家和地区，报名规模与热度远超东京马拉松。

作为国内马拉松顶尖选手，3月15日，宁夏运动员何杰在韩国首尔马拉松比赛中，跑出了2小时08分16秒的成绩，位列赛会亚洲选手第一、男子组第十，这也是他个人历史第四好成绩。带着首尔赛场的经验与遗憾，何杰马不停蹄转战武汉。3月20日的汉马选手见面会上，这位宁夏小伙坦言：“以前我有过这种背靠背的比赛经历，在全力输出了一次之后，马上再去准备另一场比赛，体能多少会有点受限。但在马拉松赛场上，最终拼的是意志力，

不到最后一刻，谁也不知道结果是什么。”此次汉马比赛，何杰始终保持着良好的心态。比赛进行到35公里时，何杰降速明显，被外籍选手甩开了近100米的距离，但他依然咬牙坚持，最终以2小时10分56秒顺利完赛，位列赛会国内选手第一、男子组第四名。

值得一提的是，何杰备战汉马前夕，贵州选手丰配友在东京马拉松跑出了2小时05分58秒的成绩，将何杰保持的全国纪录提升了近一分钟。对于何时夺回“中国一哥”称号的提问，何杰表现得颇为冷静：“今年下半年有亚运会比赛，我们的训练都是围绕亚运会进行。希望经过外训，让水平和成绩再提高，争取在今年内实现新突破，在亚运赛场上为国争光、为宁夏争光。”

绿色出行“券”力以赴 电动汽车公司惠民活动上线

本报讯 为降低用户出行成本，国网宁夏电动汽车服务有限公司于3月20日启动“春分好时节 福利不缺席”主题优惠活动，以真金白银助力车主满电启程。

3月20日至5月31日，在银川市西夏区昊苑村充电站、永宁县闽宁镇供电所充电站等指定站点充电，可享受服务费立减优惠。活动期间，前往灵武市、贺兰县、同心县等地的指定停车场充电站充电，可参与“满10元返1元或2元服务费优惠券”活动，优惠覆盖

多类出行场景。

即日起至12月31日，用户可通过e充电App发起“组团充电”。三人成功组队后，团队在7天内累计充电量分别达到100度、200度及400度时，每位成员均可相应获得1至3张5折服务费优惠券，鼓励分享，实惠加倍。

此次系列活动是国网宁夏电动汽车服务有限公司完善服务网络、回馈用户的又一举措，旨在以多元化的惠民活动，持续提升充电体验，推动用户绿色出行。（刘鹏飞）

银丰社区网格员进商圈开“议事角” 听“骑手”讲他们的烦心事

本报讯（见习记者 张嘉怡）“每天送餐最怕遇到什么情况？”“中午吃饭都在哪里解决？”“每周大概在阅彩城商圈附近送几天餐？”……近日，在银川市阅彩城商圈一处快递外卖临时停靠点，社区网格员与刚送完单的快递员、外卖小哥围坐一起，面对面听他们说说心里话。

“大家别拘束，今天就是来听听大家的难处，有什么就说什么。”银丰社区工作人员带着问卷调查表与辖区快递员、外卖小哥聚集一处，在“临时议事角”打开了话匣子。

“商圈附近吃饭价格比较高，而且快餐品类也少，吃饭是个难题。”美团外卖小哥小刘第一个发言。另一位快递员接着说：“还有停车问题，商圈周边能临时停靠的地方太少，停远了影响送单，停近了又影响交通。”

大家你一言我一语，把日常奔忙中积攒的“痛点”都说了出来。网格员一边认真记录，一边不时追问细节，并表示会尽快和相关部门协调。

银丰社区党委书记杨少峰表示，下一步将建立“小哥议事会”机制，让“骑手们”有固定的表达渠道，同时探索“骑手”积分激励机制，引导快递员、外卖小哥在配送途中充当“移动探头”，随手拍下安全隐患、随手帮个邻里小忙。“从被服务到服务他人，从‘城市过客’到‘治理伙伴’，关心关爱新就业群体，不能止步于送温暖，更要打通他们融入社区的渠道。”杨少峰说。

电力护航春耕 服务直通田间

本报讯 春回大地，石嘴山市惠农区春耕生产全面展开。国网惠农区供电公司启动专项核查，组织检查组深入田间地头，对配电线路、农排台区等设施开展拉网式隐患排查，建立清单并限期整改，从源头保障灌溉用电安全。

该公司还优化服务，为春耕用电开辟“绿色通道”，实现快速办电；加强电网监测，执行24小时值班抢修制度，党员服务队深入田间提供用电检查、规范操作指导等一对一服务。该公司将持续做好巡检与服务，以可靠电力和优质服务助力春耕生产。（田野）