

我省印发《办法》

加强历史建筑保护与利用

本报讯(记者 袁帅)11月12日,记者从省政府办公厅获悉,我省印发《河南省历史建筑保护与利用管理办法(试行)》。《办法》自印发之日起施行,有效期3年。《办法》在历史建筑的保护方面,明确了历史建筑应设立保护标志牌,完成测绘建档和信息采集,划定保护范围,明确保护与利用要求。对历史建筑进行修缮应遵循最小干预原则,最大限度保留历史风貌真实信息,保持原有的高度、体量、外观形象及色彩等。历史文化街区、历史文化街区内历史建筑的保护范围应...

历史文化街区、历史文化街区内历史建筑的保护范围应...

自迁移、拆除历史建筑。建设工程选址,应当尽可能避开历史建筑;因特殊情况不能避开的,应当尽可能实施原址保护。历史建筑保护范围内新建、扩建、改建的建筑,应在高度、体量、立面、材料、色彩、功能等方面与历史建筑相协调,并不得影响历史建筑风貌的展示。在历史建筑的活化利用方面,《办法》明确了历史建筑的活化利用应当保护优先、合理利用、以用促保,不得损坏体现历史建筑核心价值要素的外观、结构和构件等,不得危害历史建筑安全,确保历...

史建筑及其环境的真实性和完整性。历史建筑的活化利用应当符合保护要求,充分挖掘和弘扬其文化内涵,鼓励利用历史建筑开展文化创意、休闲旅游、文化研究、传统手工业和非物质文化遗产展示、特色文化体验,开办展览馆和博物馆等特色经营活动或者公益活动,实现保护和利用协调发展。鼓励单位、个人和其他组织通过捐赠、资助、技术服务等方式参与历史建筑保护利用工作,鼓励研究历史建筑改造利用的新技术和新方法。

全国太极拳公开赛总决赛落幕 河南选手拿下三张全运会决赛“门票”

本报讯(记者 陈凯)记者从河南省武术体操冰雪运动中心获悉,在近日于江苏江阴结束的第十五届全国太极拳公开赛总决赛上,河南选手发挥出色,取得32式太极剑团体项目第一名,42式太极拳团体项目第二名以及太极扇团体项目第二名的优异成绩,并提前锁定了3张第十五届全国太极拳公开赛总决赛太极拳类项目决赛“门票”。我省也是在本次比赛中提前拿到决赛“门票”最多的省份,充分展现了我省太极拳选手的实力和风采。

据了解,作为落实全民健身太极拳健康工程的重要举措,全国太极拳公开赛是国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办的全国性体育赛事。2024年度太极拳公开赛北部赛区、西部赛区、东部赛区、南部赛区四站分站赛一等奖获得者,第三届全球太极拳网络大赛个人项目、集体项目的一等奖前六名获得者,共有1930人获得了参加本次总决赛的资格。河南省武术体操冰雪运动中心共派出了53名教练员、运动员参加本次总决赛5个团体项目的角逐。根据相关竞赛规程,获得本次总决赛所设项目的6个集体项目前2名(共12支运动队),且符合第十五届全国太极拳公开赛总决赛太极拳类项目决赛阶段比赛的资格。来自太极拳发源地的河南选手,在本次总决赛中表现不俗,教练肖宏表示,这次总决赛的竞争异常激烈,像山东、四川等代表队在队伍构成和编排创意上,都有值得河南学习的地方。“参赛的5个项目中,我们有4个项目具备一定优势,但面对如此激烈的竞争,大家上场前也不免有所焦虑。好在,经过教练的及时疏导,队员在比赛中还是基本发挥了自身水平。”肖宏说。



11月12日,位于山西省临汾市襄汾县的陶寺遗址博物馆正式开放。这是依托陶寺文化建设的一座专题性遗址博物馆,建筑面积近万平方米,展厅面积约5000平方米,展出陶寺出土的陶器、玉器、石器、骨器等文物230件(套),展示了距今约4300年至3900年的陶寺文化的考古发掘与研究成果。图为游客在陶寺遗址博物馆参观。新华社记者 杨晨光 摄

文化进民宿 阅读赋能乡村振兴

本报讯(记者 秦华)由河南省文化和旅游厅主办,河南省图书馆和“蒲公英驿站——书香民宿”系列活动日前正式启动。此次活动旨在探索阅读体验及线装书装订等活动,现场还对“行走河南·读懂中国”少儿美术作品展进行讲解,进一步展示了多彩河南的文化魅力。近日,省图书馆工作人员跟随文旅厅“文化走进民宿”活动,分别走进南阳市五朵山莲花汀民宿、登封禅心居梯渡山舍民宿、新乡市林境三湖小镇民宿、新乡市市的礼物·太行秘境民宿开展“蒲公英驿站——书香民宿”系列活动。

活动现场,为4家民宿举行了“蒲公英驿站”揭牌仪式,并现场为每家民宿配送图书200册以及一批文创产品。此外,省图书馆的志愿者与游客、村民开展阅读体验和线装书装订等活动,现场还对“行走河南·读懂中国”少儿美术作品展进行讲解,进一步展示了多彩河南的文化魅力。此次活动的成功举办,为加快全省旅游民宿发展步伐、开启“文化+旅游”服务新模式、将文化和旅游深度融合、增强旅游民宿的审美韵味、着力打造精品民宿的目标迈出了坚实的一步。“蒲公英驿站——书香民宿”

活动通过一间民宿、一座主题图书馆、一个特色阅读空间、一个研学旅行基地、一个文化体验中心、“五个一”服务模式,该活动不仅加强了乡村新型公共文化空间建设,而且通过民宿与阅读的连接,开展阅读推广、沉浸体验等主题活动,对传承乡土文化、发展乡村产业、提高村民素养具有积极作用。随着“蒲公英驿站——书香民宿”活动的深入开展,预计将吸引更多的读者和游客走进乡村,体验独特的文化旅游魅力,为河南省乃至全国的文化融合发展开辟新路径,书写新篇章。



游客被巫山美景所吸引 郑州市旅行社协会供图

本报讯(记者 李居正)“满山红叶似彩霞,彩霞年年映三峡”第十八届重庆长江三峡(巫山)国际红叶节暨第六届巫山神女杯艺术电影节将在11月16日正式开幕。11月10日至12日,为进一步加深巫山与核心客源城市郑州的旅游交流合作,由重庆巫山文旅集团有限公司主办,中青旅联科(北京)数字营销有限公司承办,郑州市旅行社协会协办的“赏游巫山豫见红叶”2024郑州媒体旅行社采风活动于红叶节开幕前夕举办。本次活动邀请了65家来自郑州及河南核心地级市的旅行...

商、10家河南主流媒体、5位郑州市旅游达人,旨在打造并推广“赏游巫山”红叶旅游线路产品,促进红叶节期间郑州乃至河南游客来巫山游玩的热忱。本次活动特别打造了巫山主题高铁车厢,设置了巫山诗人接站迎客、烤鱼文化体验等环节,线路围绕小三峡·小小三峡、神女天路、文峰景区、三峡之光等巫山核心景区展开。活动期间,巫山文旅集团、中青旅联科、郑州市旅行社协会会员单位共同召开了座谈会,深入沟通后续“引客入巫”等合作事项。据介绍,今年红叶节将探索

“文化IP+旅游+节会”双向赋能模式,以120万亩红叶为载体,文旅活动为媒介,融合举办“三峡100”长江三峡(巫山)越野赛、“三峡龙脊”国际大学生徒步邀请赛、重庆市三峡柑橘产销对接活动暨2024巫山恋橙开园仪式、巫山烤鱼消费季暨巫山烤鱼千人宴等10项活动;推出游船、自驾、低空飞行三种游览方式;提升吃、住、行三大服务。第六届巫山神女杯艺术电影节也在巫山同步开幕,届时将有30部艺术电影展映,举办音乐会等艺术欣赏环节,推出“跟着电影去旅游”等活动。

中国足协确定亚足联俱乐部赛事名额分配原则

新华社北京11月12日电 中国足球协会12日发布公告,宣布了协会在2025—2026赛季亚足联俱乐部赛事中拥有的参赛名额,并确立了这些名额的分配原则。公告介绍,经亚足联确认,中国足协在2025—2026亚足联俱乐部赛事中将拥有2个亚冠精英联赛的直接参赛名额和1个亚冠精英联赛的非直接参赛名额(须参加附加赛),同时拥有1个亚冠二级联赛的直接参赛名额。足协根据亚足联俱乐部参赛准入手册相关规定,并结合足协现有的职业联赛和杯赛体系,确定了参赛名额分配的具体原则。其中,2024中超联赛冠军为第一顺位,2024中国足协杯冠军为第二顺位,两队都将获得1个亚冠精英联赛的直接参赛名额;2024中超联赛亚军,为第三顺位,将获得1个亚冠精英联赛的非直接参赛名额;2024中超联赛季军为第四顺位,

将获得1个亚冠二级联赛的直接参赛名额。如2024足协杯冠军为联赛前三名,参赛名额按照顺位依次分配,同时2024中超联赛第四名为第四顺位。根据亚足联相关规定,亚冠精英联赛冠军可获得一个亚冠精英联赛直接参赛名额,并且应为第一顺位,亚冠二级联赛冠军可获得一个亚冠精英联赛非直接参赛名额。如中国足协下属俱乐部获得2024—2025赛季亚冠精英联赛和亚冠二级联赛冠军,参赛名额应结合中超联赛、足协杯成绩及上述顺位重新分配。中国足协在公告中表示,竞赛成绩达标的俱乐部须通过亚足联俱乐部赛事准入后方可参加2025—2026赛季亚足联俱乐部赛事。如有俱乐部准入未达标,将由2024中超联赛排名前50%且已通过准入的俱乐部按照2024中超联赛排名依次递补参赛。

中学生三人篮球联赛郑州城市冠军赛 河南省实验中学男女篮包揽双冠

本报讯(记者 陈凯 文 马健)经过两天激烈比拼,2024肯德基中国中学生三对三篮球联赛郑州城市冠军赛,近日在郑州市第十一中学体育馆圆满落幕(如图)。河南省实验中学男、女篮两支队伍展现出了强劲的实力,包揽本次比赛男、女组冠军,并双双挺进该项赛事东区分区赛。而获得男子组亚军的郑州市第四十七高级中学也拿到了参加该项赛事东区分区赛男子组比赛的“门票”。肯德基中国中学生三对三篮球联赛由中国学生体育联合会与肯德基中国共同打造,设有初中组、高中组两大组别。今年的肯德基三篮已于9月下旬在北京正式启动,通过城市冠军赛、分区赛和总决赛三个阶...

段,产生2024年度的全国总冠军。经过前期一个月的选拔,从我省30所学校的近800支三人篮球队中产生的16支男队和9支女队,最终晋级到本次在郑州市第十一中学体育馆举行的郑州城市冠军赛。这些队伍经过小组赛和交叉赛两个阶段的角逐,决出郑州城市冠军赛男、女组的名次。据了解,11月16日,2024年肯德基三篮东区分区赛将在郑州市第十一中学体育馆举行,届时,上海、江苏、浙江、河南、山东、安徽6个省(市)的优胜队伍将齐聚于此,向本年度该项赛事总决赛的“门票”发起冲击。河南省实验中学男、女队和郑州市第四十七高级中学男队将代表河南出战,力争“门票”。



“超慢跑”需掌握技巧方法 选择指压板要仔细甄别

一股“超慢跑”的健身热潮正席卷跑步圈,吸引了众多健身爱好者纷纷尝试这一源自国外的独特跑步方式。超慢跑以其温和的速度和极高的安全性赢得广泛关注和好评,尤其受到中老年群体和跑步新手的喜爱。随着超慢跑的火热,指压板慢跑垫也逐渐走进跑者的视野,不少视频都在大讲其神奇功效,俨然成了减肥、治病的“万能钥匙”。超慢跑到底好不好?指压板有没有说的那么神奇?11月12日,记者对此进行了调查。超慢跑以一种非常慢的速度进行跑步,这种速度介于走路和慢跑之间,每小时的速度在6-8公里。虽然速度较慢,但超慢跑仍然能够有效地提高心肺功能、增强体力、减少体重、缓解压力,同时还能减少跑步过程中的受伤风险,对于非专业跑者、大体重者及中老年人尤其适用。相比快跑,超慢跑对关节和肌肉的冲击更小,能够强化关节周围的肌肉,增加关节的稳定性和灵活性,对于轻度关节炎患者适度的慢跑可以减轻关节炎的疼痛症状,提高患者的生活质量,让僵硬的关节重新焕发活力。虽然超慢跑看似简单,但要真正做到科学、有效地进行超慢跑,仍然需要掌握一定的技巧和方法。郑州市第七人民医院骨科二病区副主任医师汪贺轩强调。在进行任何运动前,充分的准备工作是非常必要的,超慢跑也不例外。汪贺轩建议在慢跑之前做充足的热身运动,可以帮助身体逐渐适应

运动状态,降低受伤的风险。另外,正确的跑步姿势对于提升跑步效率及减少运动伤害至关重要。跑步之后,采取恰当的恢复措施对于减轻肌肉酸痛和预防过度训练十分关键。指压板或称慢跑垫,是一种特殊的地垫,表面布满了各种凸起的小点,旨在模拟足底按摩的效果。商家指出,在超慢跑过程中使用这类垫子,不仅可以增加足部的血液循环,还能起到一定的按摩作用,帮助缓解长时间站立或行走带来的疲劳感。此外,它们还宣称这些垫子能够促进新陈代谢,辅助燃烧脂肪,使超慢跑变得更高效率。不过,汪贺轩对超慢跑指压板的作用和突然兴起发表了看法。他认为,虽然按摩垫确实能提高一定的足底按摩效果,但其过度神话为减肥、治病的“万能钥匙”,则显得过于夸张。“减肥和塑形需要综合考虑饮食、运动等多方面因素,单一依靠按摩垫超慢跑难以实现显著效果,而且对于某些特定人群(如关节炎患者、足底敏感者),长时间使用指压板按摩垫可能反而加重身体负担,引发不适。”汪贺轩表示,并不是所有人都适合用指压板辅助进行慢跑。他建议想要尝试超慢跑的人们,需要通过自身条件和自身需要来考虑购入指压板,在选择指压板时要仔细甄别,避免落入智商税的陷阱。冬日运动好处多,但需选择适合自己的运动。汪贺轩指出,由于冬季人体的新陈代谢速率加快,能量消耗也随之增大,因此他建议根据个人情况适当调节运动量与时长。本报记者 黄栖悦 任思颖

全国青少年校园足球赛 郑州队表现出色获亚军

本报讯(记者 刘超峰)由中国青少年校园足球领导小组办公室、江西省教育厅、赣州市人民政府联合主办的“新长征”全国青少年校园足球高水平综合改革试点区足球赛,日前在江西于都县落下帷幕。以郑州轻大附中为班底组成的郑州队表现出色,最终获得亚军。本次赛事旨在通过高水平的足球竞技交流,不断丰富全国青少年足球竞赛体系,促进青少年校园足球改革工作走深走实,培养更多青少年足球人才。来自大连、延边、济南、郑州、成都、毕节、武威、赣州等8个全国首批青少年校园足球高水平综合改革试点区组队参加。据了解,本次比赛主办地于都是中央红军长征集结出发地和长征精神的发源地。比赛期间,各参赛队伍前往中央红军长征集结出发纪念馆等地,参观中央红军长征集结出发历史博物馆、重走长征小道、观看大型红色文旅史诗《长征第一渡》等,全方位、沉浸式感受革命先烈的英勇事迹,培育积极向上的足球文化。