

功夫郑州 奇遇记 系列报道

摔跤吧！少年

本报记者 汪永森 刘德华 实习生 陈怡霖 文/图

3月23日，郑州市红云武馆摔跤训练场之内，一群身着专业训练服的年轻人在总教练马玉兵的指导下捉对切磋，或巧妙施展抱摔，或灵活应对对手进攻，一招一式不但充满力量感，还透着少年人的专注与热情。

35岁的马玉兵是国家一级运动员，不仅自身“跤技”精湛，更致力于传承中华传统摔跤的精髓，努力将这项文化瑰宝重新带回大众视野并发扬光大。

武馆里的摔跤少年

马玉兵的老家在商丘，祖父父亲均练习散打，他从小深受长辈影响，6岁进入当地武校学习，9岁转入北京西城体育学校。习武的同时兼职训练，他曾参与《大汉天子》《少年张三丰》等影视剧的拍摄，此后又前往河北一家少林武校学习。

15岁时，马玉兵重回北京遇到“跤痴”李宝如先生，开始接触摔跤运动并深深地感受到该项运动的魅力。李宝如曾担任北京摔跤队、散打队教练，培养了大批优秀运动员。

在竞技体育中，摔跤运动以其激烈、身体

对抗性强的特点备受瞩目，少年马玉兵身材瘦高，开始并不被教练寄予厚望，总是站在队伍后面默默训练。武术基础成为摔跤的助力，马玉兵在跟比自己多学两年的师兄比拼中获胜，让师父刮目相看并且教授他诸多技巧。

摔跤冠军立下传承志向

马玉兵在摔跤运动中感受到了快乐，他通过艰苦训练不断提升自己，并参加比赛与顶尖高手过招，获得了2008年北京市中国式摔跤比赛冠军、2008年世界邀请赛巴黎市长杯中国式摔跤比赛冠军等优异成绩。

在训练和比赛的过程中，马玉兵取得了中国式摔跤二级裁判员、中国式摔跤中级教练员、大众跆拳道中级教练员资格。在郑州大学学习期间，他前往欧洲、非洲等地游学，在法国巴黎从事中国式摔跤教学、在马提尼克群岛推广中国式摔跤。

“继承这项古老的绝技并将其发扬光大，值得年轻一代去努力。”马玉兵说。

是身体锻炼更是心灵修炼

马玉兵在大学毕业后辗转北京广安农余



马玉兵“跤技”精湛

体校、郑州陈中跆拳道及家乡商丘的武馆从事教练工作，进入红云武馆后又开始引导更多年轻人投入这项运动。

“摔跤训练能强身健体，还能培养孩子的专注力和自律性。”马玉兵说，目前在武馆中接受训练的学员以小学生为主，家长

希望通过传统摔跤训练增强孩子的体质。马玉兵认为摔跤不仅是身体锻炼，更是心灵修炼，孩子们在训练中不仅需要掌握扎实的基本功，更要培养团队协作精神和顽强拼搏的品格，希望他们能早日展现出耀眼的光芒。

郑州启动无结核县区无结核城市创建试点

本报讯(记者 王红)3月24日是第30个“世界防治结核病日”，昨日，省市卫生健康部门联合举办主题宣传活动，号召社会公众“全面行动、全力投入、全民参与、终结结核”。

据介绍，为落实国家“终结结核病流行”的战略目标，探索河南结核病防治防控新路径、新模式，今年起，郑州市将开展创建“无结核县区、无结核城市”试点工作，计划以“发病率下降80%、公众核心知识知晓率超90%、预防性治疗覆盖率达80%”为核心目标，构建“早发现、早干预、早治疗、早管理”的全链条防控体系，力争在3至5年内形成可复制、可推广的“郑州经验”，为全省乃至全国结核病防治提供示范。

千城地标亮节水凝聚护水行动力

(上接一版)河南省人均水资源占有量相当于全国平均水平的1/5，郑州市人均水资源占有量不足全省的1/4。活动倡议广大群众厚植节水理念，提升节水意识，增进节水知识，从点滴做起，践行“光瓶行动”“一水多用”，惜水节水，凝聚起护水行动合力，营造全民节水护水新风尚。

据悉，此次活动由河南省节约用水办公室、郑州市水利局等单位主办，郑州市水资源综合保障中心、河南水利与环境职业学院承办。“中国水周”期间，郑州市将开展节水宣传进机关、进企业、进社区、进乡村、进校园活动，同时开展“千城地标亮节水”活动以及“节水宣传在路上”等户外宣传活动，向社会各界群众普及节水知识，提升全市节水型社会建设水平。

感受乡村新脉动

嵩山中草药成致富“千金方”

(上接一版)如何改变这一现状?

近年来，登封市积极引导企业申报“名特优新”和“三品一标”产品，结合地域生态环境特点，做优做强地域特色产业发展。同时，加强种植环节质量安全监督管理，组织专业技术人员开展宣传培训和技术指导，明确质量控制技术规范，提升中药材产业发展水平。

在嵩山地区的中药材中，黄精可谓名贵古今。《本草图经》云：“黄精，今南北皆有之，以嵩山、茅山者为佳。”2024年，登封嵩山道地中药材黄精入选第一批全国“名特优新”农产品名录，成为当地农民的“致富草”。

“大家好，欢迎来到我们专营店！”在石道乡当阳山的林下黄精种植基地内，郑州某健康管理公司的小程正忙得不亦乐乎，他每天要负责抖音平台的网络直播。忙里偷闲，他掰着手指给记者算了笔账：种植黄精，无自然灾害的情况下，平均亩产鲜黄精3000公斤以上，亩年均收益能达万元。如今，该公司带动农户种植林下黄精1500亩，并开发数十种黄精相关产品带动农民脱贫致富，真正实现黄精变“黄金”。

而对于地处登封北部的唐庄镇来说，金银花是当地农民的“宝贝花”。五指岭(系嵩山余脉，唐庄北部一带)金银花，由于所处的地理环境及气候条件颇为独特，形成了独特的品性。

“我们这里所产的金银花，泡在杯中直立而不沉，各项指标均为全国之冠，被国内外医药界赞誉‘河南花’。为了提升药草种植品质和产量，我们每年都会对社员进行金银花耕作管理，预计今年的收成应该比往年还好。”说起金银花，唐庄镇塔水磨村种植专业合作社的吴小红很是自豪。不仅如此，合作社还开发出了金银花蜂蜜等系列产品，带动农户种植金银花千余亩。

随着种植水平的不断提升，药农们正生动演绎着药材变“药材”的故事。

提效：拉长产业链条

在种好中草药的基础上，强化精深加工，延长产业链，推动“药材”变“药品”，才能提高产品附加值。

登封市着力推进产业升级，强化链条发展，延长药材加工产业链，借助规模和品牌效应，加快推进企业由单一的初加工向精制饮片、中成药生产、保健品、药食药膳制品等生物医药多方面发展，提升产品附加值。

在登封产业集聚区某医药企业生产车间内，中药饮片智能化炮制生产线正在全负荷运转。“目前我们能够加工200多种中药饮片，产品主要销往江浙一带。厂内蒸煮线也是全国最大最先进的全自动生产线，可自动上料、称量、清洗、旋转、出料。”企业负责人介绍。

党的二十大报告提出，促进中医药传承创新发展，推进健康中国建设。近日，国务院办公厅印发《关于提升中药质量促进中医药产业高质量发展的意见》，明确提出，从推进中药材生态种植养殖、优化产业结构布局、提升中药制造品质、培育名优中药品种、打造知名中药品牌等方面着手，提升中药材产业发展水平，加快推进中药产业转型升级。河南省、郑州市也明确提出，推进中医药传承创新。这为登封市中药产业高质量发展指明了方向。

登封市农委相关负责人表示，下一步，将引导企业积极申报特色品牌，重点培育打造嵩山黄精等一批产得优、卖得好的农业“金字招牌”，强力助推登封乡村全面振兴。

5G规模化应用“扬帆升级”行动方案发布 未来3年全省5G基站将超过27万个

本报讯(记者 徐刚)近日，省通信管理局联合省工业和信息化厅、省委网信办、省发展改革委等十二部门发布《河南省5G规模化应用“扬帆升级”行动方案(2025—2027年)》。

《方案》围绕“5G带动新型消费扩大升级、5G赋能生产经营提质升级、5G助力公共服务普惠升级”3个方面，提出“升级5G核心产业基础能力、加强5G融合应用技术研发、健全5G融合应用产业体系、完善5G融合应用标准体系、筑牢5G应用安全防护屏障”5项重点举措，强调“夯实全域优质5G网络覆盖、加强5G行业虚拟专网供给”，明确“打造5G规模应用地方样板、培育5G应用创新企业梯队、构建5G应用推广平台矩阵”3项发展措施。

按照《方案》，未来3年全省5G基站超过27万个，5G网络驻留占比超90%，5G个人用户普及率超90%，5G网络接入流量占比超80%，5G物联网终端连接数达到215万户。大中型工业企业5G应用渗透率达45%，全省5G应用数量超8000个，项目投资超180亿元，带动社会经济效益提升1600亿元以上。建成一批5G行业虚拟专网，带动一批边缘计算节点建设，构建“通感算智”深度融合的新型数字底座。构建“能力普惠、应用普及、赋能普惠”的发展格局，全面实现5G规模化应用，建成中部领先、全国一流的5G融合应用发展高地。

全行业聚焦“四高四争先”，锚定“建成中部领先、全国一流的5G融合应用发展高地”发展目标，推进5G网络向5G-A升级演进，推动5G与AI深度融合，逐步实现5G-A、RedCap等新技术规模商用。加强统筹协调，深化产融合作，与各行业合作共同推进5G规模化应用，加大对5G创新产品和设备应用的支持力度，坚持以5G应用赋能千行百业，为中国式现代化河南实践贡献行业力量。

点亮璀璨“夜经济”

河南文旅产业博览会 下月绽放郑州

本报讯(记者 成燕 孙婷婷)明媚春天，郑州大型会展“好戏连台”。记者昨日从河南文化和旅游产业博览会组委会举行的新闻发布会获悉，河南文化和旅游产业博览会暨“2025夜经济发展大会”将于4月18日至20日在郑州国际会展中心举行。

据了解，本届博览会将聚焦夜经济产业、数字文旅、户外露营、文创产品等文旅新业态，同步举办十余场专题活动。博览会将以“展会赛演”四位一体模式，打造集产业对接、智慧碰撞、国际合作为一体的综合性平台，助力河南文旅产业向数字化、国际化、品牌化加速迈进。

据介绍，本届博览会规模升级，总展馆面积将达18000平方米，设置夜经济产业、数字文旅、户外露营、文创产品四大主题展区，预计将吸引全国500余家优质企业参展。同期将举办“2025夜经济发展大会”“低空文旅融合发展论坛”“米兰设计周—河南省博物馆文创设计大赛获奖产品发布会暨2025年度‘中国创意’城市礼物创新对接大会”“中部六省旅游协会圆桌会议”“国际旅行社联盟生态链资源对接大会”“2025文旅科创投资论坛”等十余场专题活动。

据悉，博览会举办期间，还将现场发布“河南2025城市文旅传播指数和景区指数榜单”，同步启动“河南城市文旅推荐官”招募计划，邀请文旅大咖参与对话，共同剖析城市文旅中涌现的“爆款”样本，为城市文旅品牌建设发展提供路径参考。

孝善 是幸福之根

您抚养我长大 我陪伴您到老

