



以弓入禅，嵩山脚下的禅武修行

本报记者 汪永森 刘德华 实习生 刘硕坤 文 白辑 图

“持戒为大马，禅定为良弓。”少林禅弓院内，一群少年正张弓入禅、习射求法，在动静变换的瞬间体味着射艺修心带来的微妙变化，也在日复一日的练习中寻觅禅修与武术结合的修行真谛。

嵩山脚下禅与武的独特结合

“叮！”4月11日，嵩山脚下少林禅弓院，随着钟声鸣响，4名少年持弓箭入场，站位、搭箭、开弓、瞄准、撒放，红、黄、蓝、绿4色羽箭离弦而去，急速破空如流星飒沓般击中对向靶标。

射箭自古为“六艺”之一，西周时期已具备礼乐教化功能，佛教有释迦牟尼佛射箭的故事，敦煌壁画中也出现了很多射箭画面，唐宋时期禅宗与武术结合使得弓箭被赋予了“摧破魔障”“顿悟自性”的护法象征意义。

少林寺历史上善射之人甚多，曾有过丰富的射箭历史与积淀。现代少林禅弓文化是对传统射箭文化的创新性改造，它将禅宗的“止观法”“无我”等哲学思想融入射箭技术，摒弃弓箭的杀伤属性，转而强调通过射箭调身、调息、调心，达到“心平体正，如如不动”的境界。

禅是弓之体，弓是禅之用。“禅弓”不仅是一项体育竞技项目，更是少林禅武文化的重要载体，它并非单纯追求射中目标，而是将射箭视为“修心”的途径，要求射手在拉弓放箭时摒弃杂念、用心一如，达到如如不动、寂寂清静之境。



几名少年在少林禅弓院练习射箭

以弓入禅、以射求法的修行

少林禅弓选取竹木弓、竹木箭等天然材料，在工艺上坚持传统手工制作，有着独特的历史文化内涵。在射箭方式上，采用“大拉距”射法，强调动作与呼吸、意念的配合，例如要求“静立”“举弓”“固势”等12个技术环节，结合禅坐、站桩等身心训练。

禅弓的修行手段则属于静法类，需要排除一切干扰，持之以恒地练习，在修养中感受天人合一，在训练方式上则包含禅坐

静心、站桩调息等传统功法，旨在培养专注力与内心平静，达到参悟正道和健全身心的目的。

“距离目标24米，象征着二十四节气；4色箭代表着春夏秋冬，一年四季；总共打7组，代表着喜、怒、哀、忧、惊、思、恐，是人的7种情绪。”少林禅弓院管理延弢介绍，少林禅弓在比赛规则与表现上更注重文化仪式感，要求选手着传统服饰，混合性别分组，强调“发而不中，反求诸己”的精神境界。

他表示，少林禅弓深度融合禅宗文化，

强调“以弓入禅、以射求法”，将射箭视为修行方式，希望通过射箭实现身心和谐，心无挂碍、动作纯粹，这种理念超越了技术层面，指向对自我与世界的全然接纳。

古老禅武技艺重新焕发活力

少林禅弓是少林寺推动少林文化走向社会，促进具有中国文化特质健康生活方式的一次重要尝试。2017年首届少林禅弓邀请赛举办，让流传千百年的古老禅武技艺再度焕发活力。至2024年，少林禅弓交流比赛已举办七届，逐渐成为传统射箭文化的重要传承平台。

少林禅弓院距离少林寺山门约1.5公里，通过院口可见寺内戒坛与钟鼓楼，几名少年在院内习文修武已有三四年，他们日常除了修练罗汉拳、大小洪拳等少林传统武术套路，主要围绕弓箭项目进行器械学习，平均每人每天要射出三四百箭，遇有展演和比赛还会加大训练量。

“射箭是一个修身养性的过程，可以参悟正道求取心灵升华。”延弢表示，这是一项传统气息浓厚的文化活动，更是一项现代而优雅的体育运动，目前禅弓院与不少武馆和射箭馆保持着交流，禅弓队的少年不久前还参加了周口地区举办的射箭比赛。

“上弦明月半，激箭流星远。”射箭与禅修结合展现出一一种深邃的内涵，它既是对中国射箭文化多元包容、身心兼修、学术并重文化特质的彰显，也是少林禅武修行的当代诠释，进一步丰富了射箭爱好者的精神文化生活。

流苏花开似雪！7处赏花点请收藏

本报记者 裴其娟 刘伟平 马健 图

“流苏花放四月天，雪浪翻飞动云烟。”花冠纯白，形状如丝，如同倒挂的小伞。近日，极像古代仕女服饰中流苏的花——流苏花在绿城悄然绽放。流苏树是世界上最古老的树种之一，国家二级保护植物，它不仅植株高大优美、枝叶繁茂，花期如雪压树，且花形纤细，秀丽可爱，气味芳香，而且浑身是宝，其中嫩叶可代茶叶作饮料。郑州现存流苏树极少，且一年只开花十几天，从现在起到5月初正是流苏树花儿盛开的时候。连日来，记者为您搜集了为数不多的流苏花种植地，喜欢此花的朋友一定要抓紧时间前往观赏。



流苏花开似雪，分外美丽（摄于黄河迎宾馆）

株流苏树，树龄近20年，目前已经开花近70%，黑色枝干、紧密的嫩绿枝叶与雪白的花朵一起，构成一道独特的风景。

公共交通：乘坐地铁1号线、2号线、5号线在紫荆山站A口或E口出站，步行15分钟到达。

自驾：金水路与城东路交叉口向南100米，可停在附近升达艺术馆停车场内。

郑州绿博园

郑州绿博园也栽植有一些流苏树，花开时整个树冠繁花似雪，目前已进入盛花期。园内还有郁金香、二月兰等正在盛开。

地址：中牟县绿博大道，邻近郑开大道。

公共交通：乘坐地铁8号线至绿博园站A、E口出，到达绿博园北门；郑开城际铁路绿博园轻轨站下车，转乘中牟1路、6路、8路、游798路公交车到绿博园北门。

黄河迎宾馆

黄河迎宾馆几株流苏树花儿盛开，目前正值花期，白色花朵铺满枝头，园内环境清幽，满园高大的法桐正在吐绿。

地址：黄河迎宾馆位于惠济区，靠近文化路，距离市中心直线距离约14公里。
公共交通：可乘地铁2号线或7

经纬广场

经纬广场共有5株流苏树，其中2株在广场西部，3株在广场东部。流苏树上缀满了雪白、纤长的花，远望十分壮观，近看也很迷人，微风拂过，其清新淡雅的香气令人神清气爽。目前已进入最佳观赏期。

地址：经一路以西、经二路以东、纬四路以南、纬二路以北。

公共交通：公交42路、195路、205路、265路、G2等可达，或乘地铁5号线省人民医院站出站，沿经二路向南约800米可到。

郑州市植物园

郑州市植物园是观赏流苏树的好去处之一。在园区内的乡土园，有5株流苏树，目前已经开花，白色的小花如同雪花般挂满枝头，随风摇曳，犹如仙境。游客在这里不仅可以欣赏到流苏树开花，还能观赏到这里30余株秤锤树开花的奇特景象，两种白色的花同时盛开，各美其美，相映成趣。

地址：郑州市西四环与中原西路交叉口。

公共交通：乘坐地铁6号线、14号线在奥体中心站C口出站，步行20分钟到达。

自驾：公园南门、西门有停车场

紫荆山公园

公园城东路附近的小游园有1



市民热线

热线追踪

太阳能灯“上岗”

西陈庄西街路灯亮了

本报讯(记者 汪永森 实习生 刘硕坤)4月8日，本报报道二七区西陈庄西街路灯长期不亮，影响周边居民生活的情况后，郑州市城市照明和绿化景观服务中心立即启动应急响应机制，目前路灯已恢复照明，居民回家的路已被重新照亮。

4月9日，郑州市城市照明和绿化景观服务中心照明养护一所调派人员进行现场检查，确定西陈庄西街的路灯电箱设置在沿河路上，但电源在沿河路施工改造过程中遭受破坏，导致该处街道上的路灯未能继续“点亮”。

了解情况后，该中心迅速购置一体式太阳能灯具，并于11日组织施工安装，当晚街道全部亮灯。“今天回家，整条街亮堂堂的，心里特别踏实！”“小街重新被‘点亮’，夜晚回家告别摸黑，西陈庄西街居民对此表示肯定。

“沿河路道路改造完成后，我们将联通西陈庄西街路灯电力，恢复正常照明。”郑州市城市照明和绿化景观服务中心工作人员表示，市城管局“郑点亮”行动将通过媒体监督与政务热线之间的联动，以“小路灯照亮大民生”为导向，切切实实为民生服务。

杏花街即将拆围挡 本周有望开通路面

本报讯(记者 汪永森)200米杏花街围挡4年之久，周边小区居民望眼欲穿，期盼早日开通道路。近日，惠济区美景麟起城业主张先生向郑州日报“市民热线”反映，杏花街(滨河路—龙源街)围挡已设置多年，但道路工程却迟迟未能修好，希望相关部门督促施工方早日还路于民。

杏花街(滨河路—龙源街)道路长182米、红线宽25米，是一条由惠济区住房和城乡建设局负责修建的市政道路。2021年6月，施工方河南龙翔建筑工程有限公司进场设置围挡，但受多种因素影响工期多次后延。

杏花街西侧的美景麟起城一号院、东侧的美景麟起城三号院均已交房多年。2024年以来，该路铺上水稳层、雨水、通信管线、电力土建排管施工相继进行，入冬之后为路面铺设沥青的计划因低温等因素影响而中断。

张先生说，杏花街迟迟未能修好，给沿路商户的经营及业主的正常出行造成影响，小区排污管道也难以与市政管网对接，正常的雨水排放也不能实现。

2024年3月以来，本报多次对杏花街的修建进展进行报道，年底施工方表示受温度及资金结算等因素影响，剩余的沥青面层暂时不能铺设，2025年春暖温度适宜时，有望在一周左右完成沥青的铺设工作。

4月10日，记者到杏花街与滨河路交叉口，此时南侧的蓝色围挡仍未拆除，行人和电动车不断从西侧通道进出，围挡内中间路面的水稳层已经铺设，两侧人行道区域也已铺装地砖，但未进行绿化及路灯施工。

14日中午，记者由施工方处了解到，目前围挡区域的路面施工已经完成，近两天内部设施设备将撤场，剩余的绿化、路灯等工程由惠济区城建局组织其他单位进行施工。

“住建局要验收，看看路面情况，验收完就可以拆围挡。”该施工负责人表示，沿路围挡近两天就可拆除，本周有望开通路面。

暖心！ 绿城街头上演“生命接力”

本报讯(记者 任思领 通讯员 王承宇)4月13日晚高峰期间，郑州街头上演了一场“生命接力”，交警齐心协力为患者开辟了一条绿色通道。

13日16时10分，交警四支队铁骑浮佳杰接到指挥室派警，称有一辆从外地转院的救护车拉着一名出血性休克的病人，急需到河南省人民医院进行救治，情况紧急，需要交警开道护送。

接到指令后，浮佳杰迅速与求助者联系，并约定在机场高速与中州大道交会处会合。随后，浮佳杰通知铁骑连旭阳一同护送该患者。

17时09分，接到求助者后，浮佳杰一边拉响警笛，一边通知在郑汴立交下桥口处的连旭阳做好接应。

因当时是晚高峰，为有效地开辟“应急绿色通道”，浮佳杰在前方对车辆疏导，连旭阳则在左车道，防止其他车道变道堵塞求助车辆。随后两人采取一前一后的方式进行护送，17时24分，患者顺利到达河南省人民医院，平时需要40分钟的路程用时仅15分钟。到达医院后，交警们迅速协助急救人员将病人送往急救室进行抢救。

“谢谢，警察同志，要不是有您们在，我们不知道该怎么办。”在河南省人民医院急诊室门口，患者家属紧紧握着交警的手说道。

“超前电”护航 联通中原数据基地落地郑州

本报讯(记者 张华 通讯员 陈起 孟溪)“感谢供电公司‘首席服务官’全程贴心服务，从前期规划到送电完成都主动来对接，帮助我们数据基地的建设周期缩短了一个多月。”4月11日，中国联通中原数据基地项目负责人为国网郑州市供电公司送来感谢信，对“快捷早送”服务赞不绝口。

联通中原数据基地是中国联通在全国规划的十二大基地之一，也是郑州市政府认定的“郑州人工智能计算中心”。目前，已向全省智能制造、智慧城市、医疗健康等12个行业开放算力服务、提供智算支持。

国网郑州供电公司在去年6月接到中原数据基地110千伏变电站增容及外线改造的申请后，依托“首席服务官”工作机制，先后多次开展现场走访调研，聚焦项目全流程用电诉求，以“超前服务、主动服务、精准服务、跟踪服务”的模式，精准把控关键环节、节点，坚持“能并行不串行”，全力保障项目早接电、早用电、用好电。

4月1日23时，中国联通中原数据基地110千伏变电站增容及外线改造项目圆满完成，送电顺利。“这个项目实施建设启动时，我们便将竣工检验的标准和流程一并告知，同时定期回访了解项目施工进度，采用分批预验收服务，最终实现竣工检验、装表送电一日办结、无缝衔接，比预期送电时间缩短45天。”国网郑州供电公司重点项目客户经理张理伟说。

随着河南“算力之城”建设的加速推进，国网郑州供电公司将持续聚焦算力产业的用电需求，进一步优化服务模式，提前布局、提前谋划，为后续项目的扩容升级、技术创新提供更可靠的电力保障，助力河南打造全国算力高地，为数字经济的高质量发展注入强大动力。

党建引领网格化治理

心通桥指数

(4月7日-4月13日)

坚持党建引领，织密“精细治理”。网格作为基层治理的“神经末梢”，也是关乎百姓幸福的前哨。中原网心通桥推出“党建引领网格化治理”专栏，深入了解基层的难点、痛点、堵点，聚焦特色经验做法、典型事例案例、先进人物事迹，在“织网格”“聚合力”“优服务”上下功夫，做到解民忧、纾民困、暖民心，让为民服务更有“温度”。

一周问政概况

4月7日至13日，心通桥网络理政平台接到的诉求中，公共设施类诉求最多，占总量的23.6%，环境问题类占21.5%，交通出行类占17.4%，物业管理类占12.3%，教育发展类占10.9%，医疗健康类占9.6%，其他诉求占4.7%。

已回复热帖

1.网友反映：建议西流湖公园增设便民设施
建议在西流湖公园内适当位置设置便民衣帽钩，方便群众锻炼身体和活动使用。

郑州市园林局回复：经核实，西流湖公园在各区域设置有便民设施，因有些遭破坏，导致目前部分区域缺少便民设施。西流湖公园已开始对整个园区排查缺失、损毁设施，排查后将及时上报上级主管部门审批，及时进行增添。在此，也呼吁广大市民爱护公共设施。

2.网友反映：学校周边人行道被小吃摊占用
在丰乐路群英路群英中学附近，晚上放学时摆摊的到处都是，特别是丰乐路与群英路交叉口路东和路北位置。建议不要在学校附近人行道设小吃摊，因为真的很占地方，也影响城市形象。

金水区城市综合执法局回复：执法队员到达现场后，已清理该处流动摊点占道经营现象并且立案处理，对摊主宣讲法律法规知识。下一步，针对该路段摊贩聚集时间加强人员巡查值守，加强对流动摊贩的治理力度。

3.网友反映：金梭路梧桐街交叉口东北角施工扰民
金梭路和梧桐街交叉口东北角的一处工地在没有任何公示的情况下，开始拆迁施工，从下午6:30开始，挖掘机、渣土车一直施工至凌晨，影响到附近幸福家园和金色嘉园等小区居民的正常休息。

高新区梧桐办事处回复：经现场走访了解得知，市民所反映工地名称为“华盛医疗项目”。办事处环保安监、城市管理与执法科多次来到工地现场，督促其文明施工、降低噪声。工地现场负责人承诺在施工时尽量降低噪声。针对持续产生噪声问题，办事处将联合环保、执法等部门进行进一步处理。