

民声焦点

inshengjiaodian

“夜起航”引领全民健身新风尚

水壶、球鞋、毛巾,走起!入夜后的运动场人头攒动,音乐声、欢呼声此起彼伏,一场场火热的“夜运动”正在拉开序幕。市民们挥汗如雨,活力十足,不为决出胜负,只为强身健体。夜骑、夜跑、夜泳、夜滑……人们茶余饭后娱乐健身生活越来越充实,市区江滨公园、碧湖公园、游泳中心等场所均是热门的夜间运动打卡地。不少市民群众还挑战了腰旗橄榄球等新兴运动,“花式炫技”引领夜间健身新风尚。

“夜动族”收获健康身心

“健身就像吃饭睡觉一样,是每天生活必不可少的内容”。晚饭后半小时,是市民谢女士这一年来雷打不动的健身时间,即便已经晚上9点,谢女士依然绕着碧湖完成了5公里打卡。谢女士表示,夜间健身已经成为一种时尚,很多上班族选择在下班后挥汗如雨,不仅能释放工作压力,还能练出好身材。经过一年的坚持锻炼,谢女士已经收获了自己满意的体重,笑称自己是“越夜越美丽”的“夜动族”。

一边沿江骑行,一边感受江风拂面,这是夜骑爱好者付子程一天中最放松的时光。“每回夜骑,总能够碰见许多骑友,在景色流转间感受生活的‘小确幸’,烦恼和压力也随之抛诸脑后。”付子程表示。

“一到晚上,各种球场早就被占领完毕,特别是周五和双休日晚上,几乎没有空场。”在市区西溪亲水公园的球场上,篮球撞击声、球鞋摩擦声、人群喝彩声不时响起。球场边,满头大汗的市民纪先生说:“在办公室坐一天,下班就过来出汗透透风,约上三五好友打球放松,能让我以更好的状态去迎接新一天的工作。”

不仅是年轻人,今年62岁的黄女士也在广场舞上大显身手。从刚开始的“不好意思”到现在一天不练就觉得少点什么,黄女士每天晚饭后都赶着出门与舞友们汇合。“别看广场舞简单,不练上一段时间是跟不上的,比起自己出去散步,大家一起跳舞更容易坚持,还能结识更多的朋友,大家聊聊天家长里短,心情也舒畅起来。”黄女士说道。

腰旗橄榄球发出潮流“腰”约

拔旗、投球、跑位、达阵得分。夜晚,Best文体中心的绿茵场灯火通明,一场新潮的体育活动正在进行。他们大多是18至35岁左右的年轻人,进攻球员腰间挂上彩色腰旗,当防守方队员拉下了持球进攻球员腰带上的腰旗,进攻也会立即被阻止,双方你来我往,争相抢夺橄榄球。

“这是腰旗橄榄球,不允许抱人和推人,只要把对方的腰旗扯下来就算防守成功,和传统橄榄球不同,它的对抗性和冲撞性大大降低。”漳州四果汤腰旗橄榄球队的组织者



随着人们对生活水平要求的提高,越来越多的运动形式出现在大众的视野,夜晚成了上班族运动的最佳时间。图为芎城区的Best文体中心内,橄榄球教练正在对球员进行接球训练。

本报记者
李林 摄

刘远鹏向记者介绍,相较于传统橄榄球,腰旗橄榄球游戏规则也更加精简,无需佩戴头盔,只要5人左右就能组队,即便是新手,经过两三次活动就可以熟练掌握,甚至直接参与比赛。

记者放眼望去,球场上不仅有健壮的男生,也不乏娇小的女生。“门槛低、上手快,社交属性强,不需要什么装备,会跑就能玩,这就是腰旗橄榄球吸引人的地方。这里没有野蛮的冲撞,没有性别的限制,只有体力与智力的博弈,每个人都能在球场上找到自己的角色。”玩家郑女士说道。

“既能强身健体,又能交到志同道合的朋友,这不单是一项运动,更是一种生活方式。”刘远鹏告诉记者,目前球队每周都会组织一次活动,一般在15人以上。他希望这股“新风”能够吹得更广,让更多感兴趣的朋友参与进来,享受其中,受益其中。虽然腰旗橄榄球无需像传统橄榄球般斥资置装,但刘远鹏认为,为了安全起见,建议玩家穿戴橄榄球鞋、橄榄球手套、护齿,佩戴运动眼镜或隐形眼镜。

刘远鹏向记者介绍,相较于传统橄榄球,腰旗橄榄球游戏规则也更加精简,无需佩戴头盔,只要5人左右就能组队,即便是新手,经过两三次活动就可以熟练掌握,甚至直接参与比赛。

智慧体育公园“屏显”科学健身

如今,越来越多的市民注重工作学习之余的“8小时外”锻炼,每当夜幕降临,市民们放下手机,走出家门,在“燃烧卡路里”的同时,想要更多、更大、更科学的健身场地,也成了市民们的呼声和需求。

“当前,健身运动已经成为广大群众的生活习惯,家门口的体育设施建设也要跟上群众健身需求的增长步伐。”市体育局相关负责人告诉记者,近年来我市通过科学规划、合理布局、新建一批、改造一批、开放一批,逐步完善群

众身边的公共体育设施,为全民健身提质增效。像长泰区林墩办事处的智慧体育公园,占地5000平方米,能够辐射周边5000多名群众。不仅有篮球场、足球场、门球场等球场设施,还有太空漫步机、扭腰器、划船器等健身器材。这些器材都配有智能系统,可显示锻炼次数、时间、频率、卡路里消耗等数据,群众只需扫描现场二维码就可观看科学运动教学视频或完成球场预约,系统的智能体测还能为市民提供身高、体重、心功能、柔韧性等13项身体情况数据。专业化、科学化的免费健身设备,令附近的居民们交口称赞,乐享其中。

“像这样的智慧体育公园,目前

在我市长泰区、南靖县、华安县等地均已投建,其中,位于龙文区的西溪亲水公园是全国最大、全省首个智慧体育公园。便利的开放场地、高标准的配套设施不仅成为全民健身和体育产业发展的新载体,更成为漳州的城市新坐标和群众的“网红打卡地”。”据市体育局相关负责人介绍,“十四五”期间,我市还将不断完善全民健身公共服务体系,推动室内人均体育建筑面积不低于0.1平方米、室外人均体育建筑面积不低于0.3平方米建设标准落实,争取实现2025年全市人均体育场地面积达到2.6平方米,智慧体育公园全覆盖。

■本报记者 肖颖婧



城市公园让城市发展更有温度,市民生活更有质感。近日,记者走访发现,市区江滨公园增设了滑梯、挖沙池、攀爬架、秋千、跷跷板等儿童游乐、健身设施,进一步完善城区公园配套,也给儿童游乐提供了更多选择,使居民有了更多的获得感、幸福感。

本报记者 严洁 摄影报道

S 声音

hengyin

推广创意婚礼让乡风更文明

■温欣

随着年轻人婚俗观念的变化,越来越多的创意婚礼出现在乡村。近日,笔者在高新区草前村看到,一对“90后”新人以农用车作婚车,以农村自产绿色食品作席,“惊艳”了现场的亲朋好友,受到左邻右舍干部群众的点赞。

高新区草前村这场创意婚

礼,没有奢华的水晶灯,没有锦簇的花团,就地取材,具有乡村特色的婚礼,凸显了乡土新风的亲切感和文明感。农用车当婚车,“自助餐”请来宾,打破了喝酒猜拳铺张浪费的旧风俗,既时尚体面,又经济绿色环保,让我们看到了在乡村振兴中农村婚礼的创意改革,对推进文明乡风很有教育性与指导意义。

小区公共收益不该是笔“糊涂账”

■丁家发

小区的公共收益,依法应当归全体业主所有。然而,这笔钱常常被物业公司当成自己的“小金库”,被其擅自占用和处置了。殊不知,物业如此做法,严重侵犯了广大业主的合法权益。笔者认为,小区公共收益不该是笔“糊涂账”,这笔钱本该属于广大业主的钱,不能成为物业的“小金库”,有关部门应当采取措施加以监管,让广大业主当家做主,用好这笔钱。

根据《民法典》相关规定,业主对建筑物内的住宅、经营性用房等专有部分享有所有权,对专有部分以外的共有部分享有共有和共同管理的权利;建设单位、物业服务企业或者其他管理人等利用业主的共有部分产生的收入,在扣除合理成本之后,属于业主共有。然而,一些物业无视业主利益,把配套会所对外出租;小区公共停车场收取停车费;投放电梯广告收取广告费等等公共收益,统统当作物业自己

的“小金库”,想怎么用就怎么用,或中饱私囊,最终成为一笔“糊涂账”。《民法典》第二百七十二条款规定,业主对其建筑物专有部分享有占有、使用、收益和处分的权利。《物业管理条例》第十一条也明确,有关共有和共同管理权利的重大事项由业主共同决定。因此,小区公共收益应当由业主参与管理和处置,物业擅自占有和使用小区公共收益,侵犯了广大业主的合法权益。

小区公共收益如何处置,必须由业主做主。有关部门应当采取行之有效的监管措施来保障业主的合法权益。比如,敦促物业开设小区公共收益专门账号,实行专款专用,物业无权占有和擅自动用,必须由参与管理的业主委员会依法依规作出处置决定后,物业才能协助使用这笔公共收益,并做到账目收支清清楚楚。对物业弄虚作假、擅自使用甚至侵占公共收益等违法行为,予以行政和经济上严厉制裁,情节严重或屡教不改的,则“亮红牌”吊销物业资质。

骑行者须关注头盔保质期

■徐建中

不少骑行爱好者也许并不清楚,头盔也有保质期,超期“服役”同样不安全。

相信不少人会好奇,头盔又不是食品,怎么会有保质期?可事实就是如此,只是平时被大家忽略了。在品牌头盔的使用手册中,第一页就明确标注了头盔的“耐用年限”为5年。头盔的保质期之所以没有大家想象的那么久,是因为不少头盔都是ABS材质,使用过程中会老化,即便不用,5年之后,头盔性能也会逐渐下降,在受到冲击力时,过期头盔可能无法充分发挥保护性能。

头盔虽小,却是对身体的有益保护,所以一顶有质量保证的头盔,对安全驾驶起着不可或缺的作用。随着“一盔一带”安全守护行动的全面开展,电动车车主

如果不戴头盔,将会面临交警的处罚,可是不少车主为了应付检查,不但没注意头盔的保质期,甚至购买廉价劣质头盔滥竽充数。殊不知佩戴劣质头盔同样把自己置于危险的境地。

笔者建议市民在购买头盔时,不只看外观和色泽漂亮与否,更要注意的是:一是看头盔的安全标志(3C标志),国产头盔主要看是否有安全许可证和安全标准;二看头盔的强度,在选购时把头盔的前、后和两侧分别用力向内按压,看看是否容易变形,如果易变形或发软,则保护作用较差;三是要试戴,不宜太松或太紧。另外,在头盔拿取、存放、使用过程中,如果有轻微擦伤,其性能基本不受影响,可以不必更换,但如果出现变形或裂纹,甚至已经超过过了保质期,为了安全起见,务必更换。

“背诵诗文可免票”实为一举多得之举

■曲征文 杨靖画

近日,一位女子背诵《滕王阁序》全文获得一张免费门票的视频引发网友们关注。记者从南昌滕王阁管理处了解到,背《滕王阁序》免门票的活动在往年就已经有了,但以往都是在节假日才有。“今年5月开始常态化,具体结束时间还不知道。”工作人员表示,携带身份证的游客,只要完整背诵《滕王阁序》全文,即可获赠门票一张。

(10月8日《潇湘晨报》)

背诵与景区相关的诗文即可免门票的做法,因为很容易在网络获得关注度,所以从实际效果看,也是提升景区知名度、获得更多游客前来游览的一个不错的创意。据悉,国庆假期期间的滕王阁景区,因为完整背诵《滕王阁序》即获免费门票,很多游客前来挑战,上至七十岁老人,下至三岁孩子,平均每天都有上百名游客参与其中,场面非常热闹。而这样的景象在视频媒体上不断被传播,促使更多人跃跃欲试前来挑战,前来游览。

换一个角度看,此等活动对于提升全民文化素养、弘扬传统文化也会发挥极大作用。近些年,我国的优秀传统文化逐渐得到人们的广泛关注,各地都采取各种措施大力弘扬传统文化。“诗词大会”“朗读者”“见字如面”等文化节目都是极好的

吟咏着“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”游览岳阳楼,吟咏着“有朋自远方来,不亦乐乎”游览“三孔”的时候,其游览的兴致、心中的感喟以及观赏景物的情愫,肯定与别人有所不同。怀着一种与古人心灵相通的心境与情怀游览景区,其收获也肯定大得多。而这种游览感受,必然丰富旅游体验,使游兴更浓,游览的脚步更加欢快。

实际上,游客背诵相关诗文即可免票的做法,因为很容易在网络获得关注度,所以从实际效果看,也是提升景区知名度、获得更多游客前来游览的一个不错的创意。据悉,国庆假期期间的滕王阁景区,因为完整背诵《滕王阁序》即获免费门票,很多游客前来挑战,上至七十岁老人,下至三岁孩子,平均每天都有上百名游客参与其中,场面非常热闹。而这样的景象在视频媒体上不断被传播,促使更多人跃跃欲试前来挑战,前来游览。

换一个角度看,此等活动对于提升全民文化素养、弘扬传统文化也会发挥极大作用。近些年,我国的优秀传统文化逐渐得到人们的广泛关注,各地都采取各种措施大力弘扬传统文化。“诗词大会”“朗读者”“见字如面”等文化节目都是极好的

“推手”,而景区的“背诗文即可免票”同样也是传承传统文化的一大妙招。据悉,新闻中这位背诵《滕王阁序》的女子已经49岁,她用了两个月时间来背诵这篇古文的全文,既可看出其坚持不懈的精神,也可看出“背诗文免门票”所具有的巨大吸引力。

可以看出,“背诗文免门票”活

动对于景区以及个人,尤其是对于弘扬优秀传统文化都有好处,可谓一举多得。在许多景区选择门票打折、免除特殊人群门票的环境下,“背诗文免门票”是一个不错的选项。不过,一些景区只是在节假日开展这项活动,显然不够过瘾,建议常态化推行。此外,举办这种活动的景区还是太少,应该有更多景区加入进来。

道听图说

aotingtushuo



『养老护理员落户上海』具有破冰意义

■龙敏飞

26岁的四川小伙儿王程最近成功落户上海,他也是全市首位作为重点人才引进落户的养老护理员。过去4年,王程让养老变成一项“技术活”,他精于操作细节,赢得老人和家属认可,多次参与全国和市、区的养老护理行业竞赛;也善于嵌入新兴技术,带着老人们“乘风破浪”。在他影响下,一批“Z世代”年轻人乐于加入养老服务行业,共同用青春的“日出”托起“晚霞日暮”。

(10月16日《文汇报》)

养老护理员王程落户上海杨浦区,得益于有关文件的出台——《杨浦区养老服务护理行业拔尖技能人才扶持激励办法(试行)》。王程的落户看似偶然,实则必然。因为,王程多次获得特定职业技能竞赛奖项,并为区域养老事业作出突出贡献。但是,类似王程这样的专业技能人才,他们的未来不该被轻视。比如,目前杨浦福利院里有约20名“90后”养老护理员,他们进入这个行业的初衷可能是因为爱心,但若想他们一直留在

这个行业,并成为这个行业的行家里手,则需要保障与激励机制及时跟上。

王程的落户,就具有很好的破冰意义。这对其他的年轻人来说,也具备一定的引导价值。那就是,对同一行业的年轻人来说,至少看得见未来更多的希望与可能。而此外,这还有更深层次的价值导向:不管是掌握“高精尖”知识技能的人才,还是有一技之长的专业人才,都能在大城市大舞台上筑梦、逐梦、圆梦。而这,才是王程落户最大的价值。而对当地以及全国来说,都应该以此为参照,从薪酬、住房保障、人员补贴、工会福利等方面给予技能型人才更多的“关照”,他们也是城市人才系统里面重要的一环。

总而言之,“养老护理员落户上海”具有破冰意义,更期待这能形成蝴蝶效应,让“职业无高低”更好地照进现实,

让各行各业的人才都能通过自己的努力实现更大的人生价值。

读者论坛

uzheluntan