

疫情催热市民“运动潮”

“主动健康”渐成共识

在疫情防控的大背景下,越来越多的市民意识到了健康的重要性,健身越来越成为生活中不可或缺的一部分。在健身房,在户外运动场,亦或是居家,市民们纷纷挥洒汗水,强身健体。

本周关注

记者 曹维燕

健身房挥汗如雨“找虐”

下班之后,“90后”小杨同学就会去离单位不远的健身房“开虐”。“一周健身三次,每次一个小时,已经坚持了整整一年了。”小杨告诉记者,虽然过程很痛苦,但每次健身完就会很舒服,现在肌肉也练出来了,形体也变好了。“坚持运动让人的精气神变好了!”小杨笑着说。

如今,越来越多的市民选择在下班之后来到健身房,对于他们来说,健身已经成为一种生活习惯,哪天没锻炼就觉得缺少了点什么。

“近年来,我感觉到宁海健身房多了很多,光是天明湖银座这里就开了两家健身工作室。”沈女士告诉记者,每天中午她和朋友一起去健身房运动20分钟左右,感觉人都轻松起来了。

“随着天气暖和起来,现在健身的人就更多了。有时候锻炼器械都要抢起来了。”市民小屠每天中午都会去锻炼一两个小时,坚持锻炼了两年,整整瘦了20斤。

在某广场的健身房,市民杨子正在努力进行“坐姿划船”训练,后背的肌肉显得十分紧实。作为狂热的健身爱好者,她每周固定时间都和朋友相约去健身房锻炼。“现在一天不去就浑身难受。”杨子表示,前阵子因为疫情健身房关门了,她也会在家或者公园里进行简单训练。

户外运动场一席难求

近年新建的徐霞客体育公园,无疑是不少运动爱好者的天堂。

晚上7点,徐霞客体育公园灯火通明,人声鼎沸。环形跑道上,一拨一拨的人在快走健身;篮球场内,年轻人拍球、运球、投篮一气呵成,引起一阵阵欢呼;羽毛球场馆内,运动达人们奋力挥拍,挥汗如雨……这里俨然成了城市运动达人们释放激情的舞台。

记者看到,体育公园内的三四十个篮球场地被公园男孩占领了,他们身着篮球服跳跃、投篮,恣意挥洒着青春。而篮球场入口处还排起了长队,不少男生抱着篮球在门外耐心等待,其中既有已步入



周末,孩子们在广场上进行体能提升训练。(图片由Fitnow提供)

职场的年轻人,也有稍显稚嫩的学生。场地保安告诉记者:“这是为了限流,由于打球的人太多了。只有一部分人出来,才能放一部分进去。”同样,该公园内的足球场和羽毛球场也都是满员状态,场地可以说是一席难求。

“我经常下了班就约朋友过来打球。每天上班太压抑了,可以在球场上释放一下压力。”大汗淋漓的市民小胡正从球场上下来,边大口喝水边告诉记者,“每次来这里打球,人都非常多。可能由于疫情的关系,我感觉到大家现在更加注重锻炼了。”

宅家运动也疯狂

“我逃过李佳琦,却没逃过刘畊宏。”最近,不少女孩纷纷变身“刘畊宏女孩”。刘畊宏在网上直播间教人跳健身操,配上周杰伦的《本草纲目》《龙拳》等耳熟能详的曲目,加上极有视觉冲击力的健美身材,让很多人跟跳得很起劲。

在记者的朋友圈里,很多人选择宅家运动,即便不让外出,也能够随时随地动起来。宅家运动已然成为一种大趋势,一些微信运动群中,也看到不少人坚持每日室内运动打卡。



清晨,两位市民在塑胶跑道上奔跑。(通讯员 琴心 摄)

市民章女士就是其中一员。“每个星期二、三、四、日晚上七点半和周六早上九点,我就会打开直播间让自己动一动。”章女士告诉记者,“像刘畊宏直播健身时用了好多周董的歌,并且操的种类也好多,能够练手练腿练全身,还挺有意思的。”

章女士一个月前开始跟跳,一开始能跳一小时,现在慢慢能撑到90分钟了。虽然坚持的时间不是特别久,但是觉得每次跳完都蛮爽的。她身边也有不少朋友在直播间

跟跳,并且每天在朋友圈打卡。

市民潘女士除了跟跳刘畊宏的操,还喜欢在B站跟跳减肥减脂的女团舞或者跳绳。不过刚跳了没多久,潘女士脚就受伤了。“主要是运动的鞋子不合脚,导致脚有轻微的擦伤。”潘女士表示,进行锻炼还是要选择合适的运动装备。

记者也在网上看到,不少人跟跳刘畊宏,导致意外受伤的例子。在此也提醒大家,健身运动要量力而行,适可而止,如有不舒服要及时到医院就诊。

保护生物多样性 各校开展主题教育活动



孩子们在观察农作物

记者 陈俊 通讯员 王小飞

近日,我县不少学校围绕国际生物多样性日开展主题活动,或是邀请专家学者进校园,或是组织校园生物多样性调研活动,以提高学生的生态文明意识。

大自然是孩子们最好的生命课堂,桃源中心幼儿园、金阳小学、梅林第二小学的孩子拿着放大镜和观察记录本,来到果园和田间草丛间,寻找不一样的小生物。弯下腰,看一看,摸一摸,闻一闻,在老师指导下,孩子们发现,原来这些平凡的花草,都有自己的故事,它们和周围的植物一起,构成了校园里的生态环境。梅林二小的学生秋秋说:“每天上学放学来去匆匆,从来没有留意过这些植物,上完这节课后,在我眼里,它们不再是静悄悄的植物,而是跟我们一起

生活在地球上的伙伴。”

保护生态环境需要每一个人的共同参与和倾力付出。越溪乡中心小学开展了国际生物多样性日主题班会。班会课上,学生通过学习,树立“环境保护从我做起,从现在做起”的理念,激励学生们关心爱护身边的环境,做环境保护宣传的小使者。金阳小学邀请了校外辅导员、中央关工委宣讲师——鲍为勉,给学生们和家长带来一场有关食物秘密的公益讲座,讲座通过竞答、抢答的互动模式,让学生和家长们深入了解我们每天吃的蔬菜瓜果,惊叹于生物的多样性。

科普知识讲座、国旗下讲话、主题班会课、书画作品征集……各种活动的开展在师生们心里播下“心系人类命运,保护生物多样性”的种子,助力宁海城市生态文明建设。



童心绘笔航天梦

日前,桃源街道湖西社区联合创新幼儿园开展“童心绘笔航天梦,梦展初心创未来”创意绘画创作活动。在老师带领下,孩子们大胆想象,在十米长的画布上进行航天梦创意绘画创作。

(记者 杨利民 通讯员 戴家佳 摄)

强蛟倾力培育“法治带头人”“法律明白人”

助力法治乡村建设

本报讯 (记者 潘怡帆 通讯员 张强) “法律明白人”“法治带头人”作为化解基层群众纠纷的生力军,其法律素养的高低,直接关系到群众知法守法用法,也关系到民法典进农村的成效。为进一步推进民法典进农村,进网入格、扎根基层,近日,强蛟司法所“乡村法律课堂”开班,邀

请浙江中汇律师事务所主任鲍律师对全镇“法治带头人”“法律明白人”进行民法典知识授课。

在课堂上,鲍律师就群众在日常生产生活经常碰到的合同、物权、农资使用、宅基地等矛盾纠纷进行讲解,教授“法律明白人”“法治带头人”用民法典来“坐诊”,通过以案说法、法理情并用等形式定纷止

争、解决村民法律困惑。授课结束后,强蛟司法所还组织全体培训人员现场扫码,参与民法典知识竞赛,检验、巩固学习成效。

“学习民法典有好处、有用处,以后我开展基层法治工作更有底气,大家也都会服气!”一名参加此次培训的“法律明白人”表示。

据了解,县司法局“乡村法律

课堂”于2018年启动,已成为县司法局践行精准普法的一项常态化、长效化举措。今年的“乡村法律课堂”以“法律明白人”“法治带头人”为重点授课对象,依托线上线下集中培训(轮训)、参观见学、现场观摩等形式,旨在进一步提升“两人”法治素养和法治实践能力,从而有力推进法治乡村建设。

基地枇杷销售难 县城投集团来帮忙

本报讯 (记者 潘怡帆 通讯员 陈梦倩) “谢谢你们,认购了上千斤枇杷,帮我们解了燃眉之急。”近日,一市镇一市村凤凰山基地的王女士向县城投集团表示谢意。

王女士种植了二三十亩枇杷,受疫情影响,遭遇销售困境。“今年虽说是枇杷大年,产量不错,但是天气时冷时热,雨季长,我们摘下

来的枇杷很大一部分都是坏果,损耗很大。再加上疫情影响,外地很多地区没法邮寄,滞销严重。”王女士很无奈。

急农民之所急,帮农民之所需。得知情况后,县城投集团积极响应扶农助农号召,主动联系王女士,现场认购了上千斤枇杷。

居民楼惊现菜花蛇

记者 周震霄

通讯员 张峰 翁宜春

“119吗?我家楼里跑进一条蛇,太吓人了,赶快来帮帮我们!”近日,县消防救援大队接到报警,称力洋镇少年路62弄一居民楼里发现了一条蛇。

力洋消防救援站救援人员立即赶赴现场。“蛇已经钻进洗衣机

了,真是吓死我了。”一名女子对消防救援人员说,下楼的时候,刚好发现了这条蛇钻进了洗衣机内,于是她赶忙找来邻居帮忙报了警。消防救援人员勘查发现,该洗衣机底部是空的,蛇利用洗衣机空洞盘在滚筒里面,于是立即将洗衣机放倒,利用棍棒尝试将蛇拉出来,整个过程不到1分钟,蛇便被消防救援人员成功拉出,并利用工具将

消防队员紧急处理

蛇头按住,用手抓住蛇尾随即装入袋子里。经林业部门确认,该蛇为菜花蛇,属于无毒蛇。随后交给了林业有关部门进行放生。

“蓝朋友”温馨提醒:

1.蛇一般不会主动向人发出攻击,除非它认为受到了威胁,所以遇到蛇特别是毒蛇的时候,不要惊动它,而应避开其注意力,缓慢退

到安全地带。

2.不要自行驱赶,千万不要自行拿棍棒驱赶或抓捕,万一被蛇追赶,要跑曲线。

3.在不确定蛇的毒性及危险性的情况下,人员及时撤离房屋,并把房屋的门窗关闭好,将蛇困在屋内,防止其往室外窜,迅速拨打119,等待消防员来抓捕和处理。

5月26日起 宁海县智慧停车系统暂停收费

致广大车主:

为提供更好的停车服务,宁海智慧停车系统于2022年5月26日零时至2022年6月7日上午八时进行系统升级。期间,智慧停车道路泊位及停车

场库实行免费放行,请广大车主有序停放车辆。在此期间给您带来不便,敬请谅解!

宁海县启迪建设有限公司
2022年5月25日