

走路锻炼半年毅然参加‘永马’ 参与全民运动跑向健康和谐

乐乐淘达人：

这两天朋友圈里发布的内容都关乎‘永马’，看到一位位熟悉的朋友参与后发出的感言，我深有同感，更为我市圆满举办大规模的大型活动感到自豪，特别是此次活动迎来了10多个国家的选手参加，共同见证城市的美丽蜕变。

主持人：

参加此次比赛，能说说你的感想不？

乐乐淘达人：

上周末永城迎来了万人同跑的壮观场面，为我市点燃了运动激情，在这大规模的赛事中，很多朋友都参与了其中。其实，说起此次的参赛经历，我觉得挺自豪，我是首次参加马拉松比赛，也是首次跑完5公里赛程。之前我没勇气跑这么远的路程，能跑完全程多亏了伙伴的相伴、选手间的互相鼓励、沿途市民和志愿者们的帮助，虽然累但很开心。

主持人：

你今年几岁了，怎么想到来参加？

乐乐淘达人：

我今年50多岁了，在城区小学教书。从今年暑期开始，学校一位爱运动的同事建起‘万步有约’群，群里有10多位小伙伴，大家每天约定至少走上万步健身，若失约就发红包共勉，倒逼自己多运动。

为此，我每天坚持走路上班，与大家共同分享健康的快乐。此次永马，大家一致同意参加

挑战自我。比赛前，我也准备过，但都没能跑完5公里。

参赛当天，我早早起床赶到现场，起初很担心不能完成艰巨任务，但在队友的鼓励下慢慢融入大环境，通过热身跟随枪响冲上跑道。

主持人：

开跑后感觉如何？

乐乐淘达人：

开跑后紧张的心情瞬间放松了，我就跟着大队伍迈开步，使劲跑。速度慢了有人鼓励，累了看看身边大小跑友，以及沿途的啦啦队、精彩节目、城市风景等，就这样一路坚持，最终顺利到达终点。完成挑战后，我都不敢相信就这样领到了奖牌，虽然满头大汗，但感觉超级爽，人都年轻了几十岁。

主持人：

生命在于运动，与同事一起参加这项有意义的活动肯定很开心吧？

乐乐淘达人：

是的，等10多位队友跑到终点后，大伙在一起拍照留念，还约定下一次再参加。其实，这次活动收获满多，一路上遇到学生与家长共同参加比赛，还有同事参加‘半马’，有的当志愿者，还有学生参加永报小记者团队采访我……有这么很多朋友一起参与，我真的感觉此行意义非凡，值得一辈子回忆，期待下次的活动有更多的市民参与，共同感受活力永康的运动魅力。

70岁长辈爬阁楼晕倒摔伤 老人做家务切记量力而行

风吹过：

说来也奇怪，父亲退休后的这两年，明显感觉到他的身体变化。之前上班时，做事风风火火，思路清晰，但退休后反应迟钝，人急速变瘦，还健忘，需要照顾。

就在前几天，70岁的父亲爬上阁楼屋顶修太阳能设施，结果不小心摔下来，弄伤手腕，缝了7针，所幸未碰到旁边的避雷针，否则后果不堪设想。

主持人：

年龄大了是需要照顾的？当时情况如何？

风吹过：

我家是自建房，屋顶建有阁楼，顶上放有太阳能设施。当时由于太阳能插管移位，老人看到后壮胆爬上1米多高的楼梯来到楼顶，并小

心翼翼在倾斜的屋顶上行走。等把管子摆正准备下来时，忽然整个人摔倒滚落，着地后母亲赶紧扶起，却发现手上流血不止。

随即，家人送老爸去医院，经诊断、消毒后共缝了7针。事后，老爸回忆说是在屋顶时头突然晕了，之后就糊里糊涂摔下来，想想挺害怕。

主持人：

年轻人爬屋顶都要小心谨慎，何况是老人？身体恢复如何？

风吹过：

这次事件后，父亲直叹‘岁月不饶人’，说无论如何都想不到自己在阁楼上会头晕，以后做事要加倍小心。在此，我也想通过Q来Q去提醒老年朋友，年龄大了别太操劳，有事尽量让儿女帮忙，身体健康就是对家人最大的安慰。

部分城区溪段禁止一切渔业捕捞活动 对个别明知故犯者要加强劝导

月光下的猫：

我是位运动爱好者，晚上经常抽空沿南溪江边的绿道跑步。上半年，我跑过溪心桥边时，经常看到全副武装的‘渔民’拿着网兜在江中捕鱼。如在高镇桥与望春桥间的江边，钓友一字排开坐着垂钓。

不过这段时间，这种情况少了，原来是有关部门加紧巡逻，现场发放通告单进行宣传，劝告市民遵守相关规定，但偶尔还能看到偷偷捕捞和垂钓之事。

主持人：

其实，好的生态环境需要全市上下共同维护。

月光下的猫：

是的，这几年永康江水质明显好转，沿江风景越来越美，点滴变化离不开大家的努力和付出。

前几年，我市就出台了相关规定，南溪望春坝至南溪布袋坝河段全年禁止一切渔业捕捞活动（包括垂钓）、永康江阳关桥至南溪望春坝河

段和华溪桥至330国道河段（含田宅分洪渠）全年禁止一切渔业捕捞活动（一人一杆一线一钓的手竿垂钓除外）等。规定出台了多年，但个别市民依然我行我素，照常在禁区捕鱼、钓鱼。

主持人：

宣传多了知晓度会不断提高！

月光下的猫：

前几日，我刚好看到工作人员巡逻劝说，很多路过的市民不甚理解，说是钓钓鱼又无妨，何必管得这么严。其实他们有所不知，出台相关规定乃是为了进一步保护河流水生态环境，一直来我市适时开展增殖放流，确保水生态安全。

主持人：

是的。看来你对这方面的情况了解挺多。根据相关法律法规的规定，市民若发现违规捕捞等情况，可及时拨打110举报，对于违法规定捕捞的行为，将按照相关法律法规予以处罚，如若构成犯罪的，将依法追究刑事责任。

中国县市区域报好专栏

“老年食堂”伙食好 “留守老人”很满意

影子：

我们寨口新村的居家养老照料中心环境好、服务优、费用省，老人们集体在这里用餐感觉特别开心，这得益于村两委的用心服务，以及热心村民的捐款捐物，在此想通过Q来Q去好好表扬一下。

主持人：

能说说食堂好在哪里吗？

影子：

嗯！居家养老照料中心由老宅改造而成，但里面的设施按标准建设，有位热心人还资助了100万元用于各项支出。

每周食堂窗口前都标注着本周的菜谱，如周一午饭是红烧肉、青菜、土豆，晚饭是红烧豆腐、冬瓜，周二午饭是红烧肉、青菜、炒千张……餐餐菜色丰富、种类齐全，荤素搭配十分健康。

主持人：

有了这笔爱心款，中心应该建设得很舒适吧？

影子：

平时村里最热闹的地方就数这里了，用餐前的30多分钟，村里的老人们就陆续来这里等待开饭。

他们在此聊家常、看电视等，互相问候，互相关照。照料中心是年初启用的，新村融合后，全村老人一起用餐，按标准统一收费，60以上4元/餐/人，70岁以上2元/餐/人，80岁以上1元/餐/人，90岁以上免费。

主持人：

居家养老照料中心的启用，为山区老人解决了吃饭难题，是个实实在在的民生工程。

影子：

是的，以前未建之前，村里老人由于在家做饭不便，普遍存在烧一餐吃一天的情况。现在好了，老人们集体到这里用餐，每餐都能吃上新鲜的热饭菜了。

新村融合后，贾处自然村的老人也一起用餐，而且很多老人都有同感，吃了几个月后，用餐更有规律了，人也长胖了，气色更好了。

主持人：

村两委的重视是照料中心运营的关键。

影子：

村里的照料中心建设是热心乡贤的功劳，他帮忙牵线吸引了爱心人士投资了一笔大额爱心款，用于硬软件设施的建设，解决资金紧缺的后顾之忧。

自运行以来，热心村民们也积极捐款、捐物敬老爱老。而且为了让老人们吃得更好，村两委还创新机制，通过灵活经营模式增加收入，用餐对外开放，每人每餐收费10元，这样既方便周边村民，又能增加食堂收入，改善大家的伙食。

现在，村民们聊起中心都竖起大拇指，纷纷为热心人士、村两委班子点赞，都说这是让村民受益最多的大好事。