

永康姑娘入选杭州亚运会颁奖礼仪 稳稳端起四瓶水是如何练就的



与亚运吉祥物合影



池亦涵练习中

日前,在浙江越秀外国语学院读大一的池亦涵,结束了杭州亚运会礼仪志愿者的专项集中培训,刚回到城区金水湾小区的家中,就迫不及待地与妈妈分享集训时的见闻和感悟。

苦练端托盘的基本功

训练时,我们需要把2400毫升的4瓶矿泉水放在托盘上,这相当于两块奖牌的重量。只见池亦涵的小臂与地面保持平行,大臂和小臂之间成90度夹角,托盘与身体呈一拳空隙,左右两根大拇指轻扣在托盘边缘的二分之一处,这就是稳稳端起托盘的基本功。

颁奖礼仪分为托盘员、嘉宾引领和运动员引领三个角色,主要职责是在赛事颁奖环节中引领运动员或嘉宾上场颁奖。据介绍,此次共有500余名颁奖礼仪参与集训,池亦涵被分配到的角色就是托盘员。

在整个颁奖仪式上,托盘员从端起托盘到走下舞台,不仅要负重,更需

要保持形态。走路也不能歪歪扭扭,要目视前方、走直线,托盘不能上下左右颠簸。同时,托盘员还会细分为奖牌、花束、玩偶等队伍,一次一组托盘员上场,十分考验队员之间的默契协作,对动作的紧密度提出了很高的要求。托盘本身就有重量,我们还要负重4瓶水,这样一组一组练下来,手臂难免会酸胀。如果我是一个人练习,可能坚持不下来,但我们是一个集体,大家相互支持和鼓励,就能一起走下去。池亦涵说。

一名优秀的颁奖礼仪需要仪态端庄、举止优雅、笑容可掬。在集训过程中,池亦涵进行了站姿、手势、托盘、指引等核心基础动作训练,同时还结合各个场馆的特点,对颁奖线路流程进行了针对性训练。我们学校被分配到的整个绍兴赛区,也就是攀岩、棒球垒球两个项目的场馆,所以到时候需要两头跑。池亦涵介绍。

在家也不放松练习

距离杭州亚运会开幕越来越近,为了保持良好的精神面貌,即使回到家,池亦涵也不敢丝毫放松。每天早晚,她就靠墙而站,对着镜子练习自己的笑容,在平常走路的时候也会注意自己的仪态。最好能形成肌肉记忆,到时以最饱满的姿态迎接杭州亚运会的到来。她说。

参与志愿服务不仅能提高个人能力,还能开阔眼界,非常有助于她以后的成长和发展。池亦涵回家之后的训练视频,都是妈妈胡程瑶帮忙拍摄的。看着亭亭玉立的女儿,胡程瑶欣慰地说:当知道她入选亚运会志愿者时,我和她爸爸都为她感到骄傲和自豪。希望她能在这次志愿服务中,迸发青春的光和热,为亚运添彩,为祖国争光。

融媒记者 曹润鑫
融媒见习记者 徐婷婷

喜迎亚运 文明有我

我市四大热门山泉水取水点水样检测结果让人吃惊 看似清澈干净 实则不利成分多多

近年来,随着养生文化的兴起,喝山泉水似乎成了一种潮流,但山泉水真的安全卫生吗?8月24日,记者带着市食品药品检验检测中心提供的取样瓶,来到方岩镇橙里王村的山泉水取水点一探究竟。

你好,这几个水罐都可以取水吗?在橙里王村,记者询问附近村民。拧开水龙头就可以取水了。一村民回答。

据了解,橙里王村山泉水取水点的源头是前山水库底的一处石缝。早些年,上山劳作的村民经过此处都要喝上几口,不少人还要把水装入毛竹筒带回家喝。后经村里集资,于2016年铺设了1000多米长的管道,在村头建了这样一个便民

取水点。

我们的山泉水是从60米的地下冒出来的,现在一般用来做菜、烧饭。橙里王村村干部王火明说。

近期,市食品药品检验检测中心工作人员对我市十八里坑、方岩售票处门口、柘坑口、橙里王村4个热门山泉水取水点的山泉水进行抽样检测。检测项目包括菌落总数、总大肠菌群、色度、浑浊度等16个项目,其中十八里坑、方岩售票处门口、橙里王村取水点检出总大肠菌群,检出率达75%。

看着清澈干净的山泉水,其实并不卫生。因为山泉水在流淌过程中很可能被污染,导致检出总大肠菌群。此外,在方岩售票处门口及柘坑

口的水样中还发现重金属铝超标,长期大量饮用重金属超标山泉水将危害人体健康。

自来水经过一系列工艺处理,口感上可能没有山泉水好。但是,山泉水没有经过处理,存在不可控因素。因此,建议在饮用山泉水前可以先把它送检,确保安全再饮用。市食品药品检验检测中心副主任薛丽说。

薛丽提醒,未煮沸的山泉水中可能含有细菌、寄生虫等危害身体健康的不利成分,直接饮用可能会引起感染,导致腹痛腹泻。而水煮沸后可杀灭大部分病原体和微生物,降低感染风险,所以饮用山泉水前必须煮沸。

融媒记者 许诺

浙江有礼 益满丽州

高铁上孕妇发病 产科医生伸援手

本报讯(融媒记者 王昊 通讯员 胡凌霄) 本次列车一旅客突发不适,若有乘客是医务人员,请迅速赶到5号车厢!8月24日15时15分,在成都东开往南昌西的G2167次高铁上,广播中传来列车员急切的声音。

在外休假的市一医产科医生胡慧慧正好坐在列车4号车厢。听到广播后,她立刻起身,快速赶往5号车厢。

到达现场时,只见一名20多岁的女子面色苍白、呼吸急促,虚弱地靠在座位上。我是产科医生。不要紧张,我来帮你。胡慧慧的一句话,获得了女子的信任。

据了解,女子姓罗,怀孕5个月。因丈夫工作繁忙,她只好独自乘坐高铁从四川宜宾到江西南昌探望父母。不料,上车半个小时后,她突然发生胸闷、头晕、呼吸急促,而且胎动越来越频繁。

经问诊及检查,胡慧慧初步判断是因为车厢内环境密闭,导致罗女士中暑。

随后,胡慧慧立刻与列车长一起将罗女士扶到通风位置,为她抓痧安抚她的情绪后,从随身携带的药物包里拿出藿香正气水给她服用。20多分钟后,罗女士头晕、胸闷的症状得以好转,呼吸顺畅了,胎动情况也趋于稳定。

胡医生,真是太谢谢你了。要不是你及时施救,我的妻子真不知道该怎么办了,谢谢你保护了我的妻子和孩子。

情况好转后,罗女士赶紧向丈夫报了平安。电话的那头,罗女士的丈夫对胡慧慧连连道谢。

看到罗女士恢复正常,胡慧慧叮嘱她孕期出门要多注意安全,并建议她及时到医院作进一步检查后,才放心回到自己的车厢。

芳香文化走进秀岩村 邀你制作香薰 感受别样生活

本报讯(融媒记者 程卓一) 近日,在唐先镇秀岩村的 晓舍 民宿里,一群游客正在体验车载香薰制作。她们先通过试香选出心仪的香水,然后将其滴入石膏粉中,并使用模具进行塑形,现场散发出一片淡淡的幽香。

我觉得今天的体验非常完美,这里的环境也很好,一进门就能闻到扑鼻的香气。同时,还可以亲手制作可爱的香薰,把香味带回家,这些小物件也能给我的生活带来很多的小美好。市民应红霞说。

据了解,此次活动由我市一芳香工作室负责人周清心发起。她除了拥有 晓舍 民宿主理人的身份外,凭借对芳香文化的热爱,也一直在坚持从事芳香设计、芳疗等工作。2019年,周清心在城区开设了一家可以手作香薰、开展沙龙的芳香工作室,非常受年轻人欢迎。前段时间,她产生了新的想法:将工作室搬迁到秀岩村民宿里。

原先大家对乡村旅游的第一印象是吃、住、玩,有一种农家乐的感觉,我们希望把芳香文化带进乡村,让乡村生活多一些不一样的色彩。周清心直言,她之所以会产生这个想法,除了出于投身乡村振兴行列的考虑外,山野乡村慢节奏的生活状态也十分有助于她的创作工作。