



# 杭州第19届亚运会开幕啦 看看网友们怎么说

昨晚,举世瞩目的杭州第19届亚运会开幕了。无论是电视、报纸,还是新媒体,都纷纷报道了这一体育盛事。中国队表现得怎么样?哪个国家的运动员最养眼?每个人关注的角度不同,但同样兴致勃勃。

你期待看到哪些精彩的场景?又有什么话想对运动员们说?一起来看看网友们是怎么说的吧。

冰冰:

我是一个体育迷。从各种报道中,我了解到了很多关于亚运会的报道,希望看到运动员们的最佳表现,为我们观众奉献出一场场精彩的对决,这对我来说就很满足了。

明天再减肥:

亚运会是亚洲地区最高规格的综合性体育赛事,拥有悠久的历史 and 荣耀。

这是一场体育盛宴,更是一个展示个人实力与团队协作精神的大舞台。希望每位运动员都能发挥出色,获得好成绩。

野鸢尾:

亚运会是国际交流的窗口,也是增进友谊的桥梁。尊重对手,珍惜竞争,同时也能借此机会了解不同文化的魅力和独特之处。

一望无际:

我也期待着运动员们的精

彩表现。我相信,他们每个人都是独一无二的,都有属于自己的光芒。

发挥潜力,将无限可能演绎到极致,让我们一起见证荣光时刻。

悠悠:

无论胜利还是挫折,都希望运动员们能以积极的心态面对,坚持做到最好。相信自己、相信团队、相信梦想,你们一定能发挥出色,取得好成绩。

真诚:

希望这届亚运会能成为运动员人生中的重要记忆。

苹果熟了:

胜利固然重要,但拼搏的态度更难得。参加亚运会的选手都经过常人不能承受的刻苦训练,不管比赛结果如何,都应该为他们欢呼。

然然酱:

无论是否获得奖牌,我认为付出努力与汗水就是胜利,取得自己

最好的成绩就是超越自我,能走上亚运赛场的运动员都值得尊敬。很多比赛,可能运动员因为0.01秒的差距而失去奖牌,但这0.01秒的差距不能完全代表运动员水平的差距,只要使出洪荒之力,即使不拿冠军也是英雄。

一步之差:

无论来自哪个国家、哪个民族,我们都应该心怀亚运精神。

糊糊:

每一次赛事,都是一次凝心聚力的全民行动;每一次赛场拼搏,都是一曲气壮山河、感天动地的英雄赞歌。

仙草:

在正式开幕之前,部分比赛已经率先开赛,热情的观众、激情的呐喊,已经让亚运健儿们提前感受到了一波东道主的热情。

亚运氛围的营造,不仅在于各类景观小品的设置,更在于将亚运元素融入百姓生活中。

说说大小事  
聊聊开心事  
侃侃新鲜事  
138600110

## 锻炼身体强体魄 工间操再燃起

无悔:

为促进全民健身运动,提升职工生活品质,我单位让快乐工间操重新燃起来,我认为值得推崇。

主持人:

你们跳什么工间操?

无悔:

八段锦。当前,工薪阶层锻炼时间少,不少人处于亚健康的状态。比如,一些长期工作在电脑屏幕前的职工,鼠标手、键盘肘等电脑病不同程度存在,眼睛疲劳、腰酸背痛也成了常态。同时,随着年龄的增长,肩周炎、脂肪肝、颈椎病等常见病也随之而来。积极的运动方式有利于预防和缓解这些病症。因此,推广普及广播体操和工间操对职工群体的健康大有裨益。

主持人:

近年来,全民健身的蓬勃开展,越来越多的企事业单位开始重视健身活动。

无悔:

是的。长期以来,以广播体操为基本范式的工间操,是许多企业关爱职工健康的一种广泛性、群众性活动。毋庸置疑,工间操是一种非常好的日常锻炼方式,每天认真做操10分钟,长期坚持,就会看到良好效果。

主持人:

工间操虽然只有10来分钟,带来的好处还真不少。

无悔:

对社会而言,全民健康就是社会活力;对企业而言,职工健康就是企业财富。特别是通过参加工间操健身活动,干部职工能在工作之余锻炼身体、强健体魄,以更饱满的精神状态和工作热情投入到一天的工作中,形成运动、健康、快乐、高效的工作、生活理念。

主持人:

组织开展工间操活动是增强广大职工体质、丰富生产生活内容的重要途径,也是传播积极健康新生活,引领全民健身新时尚的重要载体。

无悔:

有关部门应进一步鼓励提倡恢复工间操,向职工宣传健康生活方式,丰富工间体育活动的形式,让更多的职工从工位上站起来、动起来。让快乐工间操再燃起来,使人们以健康的体魄、快乐的心情迎接每天的工作。

主持人:

是的。以广播体操在内的各种工间操,运动形式简便,不需要苛刻的场地,具有可操作性和推广性。

## 我不在杭州 也要为亚运贡献微薄之力

鸯:

杭州,如一幅淡淡的水墨画,又似一首古韵连绵的诗歌,在万众瞩目中,杭州第19届亚运会拉开帷幕。

主持人:

是不是很期待?

鸯:

是的。作为少先队员的我也想为亚运会出点力,但我不在杭州,也不知道怎么做,才可以贡献自己的微薄之力。看出我的心思后,妈妈轻轻地告诉我,做贡献的方式有很多种。

主持人:

你妈妈是怎么跟你说的?

鸯:

我妈妈说,我们可以做到不乱扔垃圾,做好垃圾分类,绿色出行,节约能源,以最好的城市环境迎接亚运会;还可以用遵守交通规则,乐于助人等文明行为来迎接亚运会。听了妈妈的话,我豁然开朗。我还要多多阅读,以最佳的精神面貌迎接亚运会。

主持人:

通过阅读可以了解到更多亚运知识。

鸯:

新华书店离我家很近,我常去那里阅读各类书籍。通过阅读,我知道了杭州亚运会吉祥物江南

忆的名字出自唐朝诗人白居易的名句“江南忆,最忆是杭州”。吉祥物融合了杭州的历史人文、自然生态和创新基因。

主持人:

吉祥物的推出,离不开中国人深层次的文化自信,也为讲述新时代中国故事注入新的活力。

鸯:

前两天晚上,我忽然发现床头放了一本《荆棘与荣耀——新时代女排奋斗记》,我知道那是妈妈悄悄放的。没看几页,我就被中国女排的拼搏精神深深吸引了。我要向女排学习。本次亚运会刚开始,我和亚运的故事已经悄悄地发生。

## 虽非赛事举办之城 同样可享亚运之盛

独立之主:

当更快、更高、更强、更团结的奥林匹克格言与中华文明激情相遇,精彩纷呈的杭州亚运会必将在亚洲和世界体育史、文化史上留下浓墨重彩的一笔。

主持人:

是的。它告诉我们,运动不只是竞技,更是促进友谊、创造和平的社会大事,也是体育精神文化的

象征。

独立之主:

杭州亚运风劲吹,体育已不仅是体育本身,更是勇气的汇聚、友情的交流、文明的提升。

主持人:

我市虽非赛事举办之城,但足可共享亚运之盛,更要为杭州亚运会顺利举办作出应有贡献。

独立之主:

我接下来要增加健身频次,锻炼好自己的身体。因为在此大背景下,健身已不仅是健身,更是健身,砥砺意志,激扬自信,涵养包容开放的胸襟,把现代奥运精神、亚运精神转化为当前和今后克难奋进、锐意进取的经济社会发展原动力。