

奥运热 将催生新一轮健身热 高质量健身需求是当前重要课题

枝: 北京时间8月12日凌晨3时,巴黎奥运会闭幕式举行,中国体育代表团以40枚金牌、总计91枚奖牌的成绩圆满收官。

主持人: 体育健儿凭借卓越表现,向世界展示新时代中国年轻人的青春力量。

枝: 自2008年北京奥运会后,每年8月8日被定为我国的“全民健身日”。科学健身动起来,成为越来越多人共同的选择。

主持人: 是的。在我市休闲广场、绿道、乡村球场等,处处能看到不同年龄段的运动者挥洒汗水。15分钟健身圈,覆盖城乡。让市民出门便能跑步、在附近就能跳舞,已是大多数人的生活常态。

枝: 显然,市民健身不再是难题。

奥运热,将催生新一轮健身热,如何持续提供高质量的健身体验、满足日益高涨的全民健身需求成为当前的重要课题。

主持人: 你有什么好的建议?

枝: 可以定期对各运动场所进行改造升级,营造更为安全舒适的运动环境,为老年人和儿童添置合适的健身器材,满足不同年龄段人群的运动喜好。同时,制定适合不同年龄群体的健身标准,充分发挥浙江首创的基层体育委员的作用,普及体育运动知识。在解决“能健身”问题的同时,更要解决好“会健身”的问题,引导各年龄段人科学健身。

主持人: 全民健身既要让每一个人都能参与健身、收获健康,还要始终把满足大家的运动健身需求作为出发点和落脚点,使全民健身同全

民健康紧密结合,让百姓共享体育发展成果。

枝: 嗯。随着不断细分的运动需求和供给丰富的体育市场,群众健身更趋多元化、个性化、社交化。不妨再探索更多“健身+”“体育+”模式,为大家生活增益,也为城市发展赋能。

主持人: 你觉得该怎么做?

枝: 如一些游步道、骑行道等户外运动场所,是否加入人与城乡生活、体育文化、绿色生态相融的巧思,为健身者增加多元化的体验;“蹭”好城市马拉松、村BA等家门口赛事的热度,让体育赛事更好融入城市生活,打造城市品牌,助力城市出圈,健身撸铁、户外徒步、跑步打卡等各类日常健身活动,能否想办法,更好地激发出其健身社交的活力,释放社会正能量。



帮孩子戒网瘾 家长要 尽心尽责

自由者: 8月5日,贵报“Q来Q去”版刊出了《暑假已过半孩子开始松懈家长有点烦恼》,报道了暑期过半后,很多家长发现,自家孩子开始出现不同程度的倦怠。其实,我发现不仅是学习上松懈,还有些孩子因为有了充足时间玩耍,手机游戏更是其中一个不可或缺的选项,为了玩游戏,有的孩子甚至到了茶饭不思、日夜颠倒的程度。

主持人: 为人父母,没有谁会愿意看到自己孩子整日沉迷网络,荒废学业。自由者: 是的。为了让孩子戒掉网瘾,一些家长不惜采取各种强制手段,由此引发的家庭闹剧、悲剧屡见不鲜。事实上,青少年陷入网瘾,不少是因不良的亲子关系引起的。

主持人: 怎么说? 自由者: 有些孩子沉迷网络,客观上引起了父母的失望、痛苦和愤怒,于是父母采取指责、限制和暴力等非理性的方式,使本已遭到损害的亲子关系更趋紧张,孩子更加反叛,更沉迷于网络。遗憾的是,很多家长并没有认识到自身存在的问题。

主持人: 心灵空虚的孩子对虚拟世界的游戏格外容易上瘾。自由者: 是的。对于那些已经有网瘾的孩子来说,要想依靠自己的自制力戒掉网瘾是不可能的事情,还需作为监护人的家长尽心尽力、尽职尽责。毕竟,家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。

主持人: 家长可以多一些耐心,心平气和地与孩子沟通,共同商量制定一个合适的上网计划。自由者:

网络对于成长中的孩子来说,有弊也有利。紧张的学习之余,适当上网,既可缓解学习压力,也可以拓宽视野,锻炼、提高反应能力和手脑的配合能力等。一些家长一味地采取过激手段来强制孩子远离网络,而不是通过有效的引导,帮助孩子学会自我管理。家长要帮助孩子多培养一些网外的兴趣和爱好,以转移孩子对网络的依赖。

当美食与文化相遇 永康夜经济焕发别样光彩

闲云野鹤: 8月12日,贵报3版刊出了《淄博烧烤在永康暨城市生活艺术展还有6天》一文,报道了一场专属永城夏日的展会活动,这也让我感受到了浓郁的烟火味和文化气息。

主持人: 富有淄博本土特色的烧烤美食集中展示,提供品尝,让人们在愉悦中探索生活的别样滋味。

闲云野鹤: 是的。在快节奏的生活中,夜间休闲消费已演变成一种生活方式、一种城市文化,更是城市经济活力的新引擎之一。

不管是方岩镇岩下老街的“岩夏夜市”,还是城市生活艺术展,多彩的活动和丰富的消费场景,不仅增加了城市的烟火气和艺术文化

气息,也点亮了夜永康,为夜经济的蓬勃发展注入了强劲动力。

主持人: 当烧烤与传统美食、文化相遇,不仅满足了人们味蕾的多样化需求,也让传统美食、文化焕发出新的生命力。

闲云野鹤: 是的。除了美食,活动还融入了丰富的文化元素。打罗汉、婺剧、鼓词等非遗节目让市民近距离感受到了传统文化的魅力。此外,青年艺术展等的加入,还为这次活动增添了年轻人喜爱的文化氛围。

主持人: 市民在享受美食的同时,也能沉浸在文化的海洋中,享受一场视觉与听觉的双重盛宴。

闲云野鹤: 夜经济作为城市经济的重要

组成部分,正逐渐成为衡量城市活力与繁荣程度的重要指标。我市通过举办此类活动,不仅激活了夜消费市场,更带动了周边商业的繁荣。活动现场,人流如织,销售火爆,这充分说明了夜经济的巨大潜力和市场活力。

主持人: 随着更多类似活动的举办和更多创新举措的实施,城市的“烟火气”将愈加浓厚,夜永康的灯火将更加璀璨。

闲云野鹤: 是的。这些活动如同夜空中最亮的星,照亮了人们的精神世界。它们不仅丰富了城市的夜生活,更促进了文化的交流与传播,让人们在享受味觉与视觉盛宴的同时,也能感受到文化的魅力和力量。

新房客不讲卫生 老房客碍于面子难开口

胚芽: 我朋友最近老郁闷纠结了。

主持人: 怎么了?

胚芽: 她租的房,一层前后两间,住两名房客,共用一个卫生间。我朋友爱干净,每天不仅自己房间打扫了,还会把共用的卫生间打扫,给垃圾桶装上垃圾袋并及时将垃圾倒掉。之前的几个房客都很自觉,也会一起打扫卫生间。

主持人: 不错。大家都有责任心,卫生

自然能搞好。

胚芽: 就这样住了3年,大家相安无事。一个月前,另外一间房间住进一个女生,白白净净的,看着似乎挺好相处的样子。但是我朋友很快发现自己的想法错了。

主持人: 新房客怎么了?

胚芽: 她的卫生习惯很差。梳子随便放梳洗台,又脏又黑了也不换;有时候换下的内衣内裤就直接放在卫生间里过夜,让我朋友很是尴

尬;最烦人的是她从来不倒垃圾,垃圾桶满的时候就任由满到外面。垃圾袋都是我朋友买的,有时候我朋友忘记放垃圾袋了,她就直接将厕纸扔桶里。

主持人: 你朋友跟她提过意见吗?

胚芽: 还没有。我朋友一直在纠结,要不要去和她谈谈,但碍于面子,总觉得说不出口,一直憋在心里,只能跟我们吐槽。我觉得,既然同租一处,应该多点责任心,这样才能更好地相处。