

马拉松教会我坚韧毅力耐力 让人感受到积极向上的态度



帅淇：刚参加完杭州马拉松又开始准备下个月方岩半程马拉松。

主持人：你常去参加马拉松？

帅淇：是的。我以前比较喜欢球类运动，但是球类运动受场地和同伴的限制，跑步只要一双跑鞋和一颗恒心就足够了，大汗淋漓的感觉很舒服。

主持人：你是什么时候开始参加这些活动的？

帅淇：3年前。那时拿着多项指标不合格的体检报告，心中满是惆怅。自从被朋友拉进跑步群后，我对跑步的热爱一发不可收。两年下来，腰围瘦了一圈，体检不合格的指标也正常了。现在跑步是我生活中不可或缺的一部分，就和呼吸、吃饭一样自然。

主持人：跑步可以促进身体代谢和血

液循环，适合大多数人日常锻炼。

帅淇：是的。跑步作为健康的有氧运动，长期坚持跑可以提高心肺功能，增强身体耐力。同时，跑步过程中，人体还会分泌内啡肽、多巴胺等物质，使人感到愉悦和放松，进而缓解焦虑、减轻压力。

主持人：看来跑步是治愈疲惫生活、改善身心健康的一剂良药，越来越多的人开始爱上跑步。

帅淇：跑步不仅能够促进身体健康，还能加强社会联系，天然具有社交属性。智能手表、心率带、运动App的广泛运用，又让跑者的距离、时间、心率、配速、步频、功率等数据一目了然，激发了跑友们的分享欲。伴随抖音、小红书、微博等社交平台的快速发展，越来越多运动爱好者使用社交平台记录跑步过程，分享跑步经验，打卡督促激励。网络传播的裂变效应不仅让

跑步运动博主获得感满满，而且还吸引了更多的人加入跑步队伍。

主持人：在互联网时代，社交平台俨然成了你们跑步运动的“圈粉神器”。

帅淇：在一场马拉松赛事中，主办方往往会精心设计跑马路线，把城市的美景串珠成链，将最美的一面展示给跑友。一场成功的马拉松赛事，可以吸引来自全国乃至全球的数万名跑者和观众，这能为城市带来巨大的曝光率和关注度。

总之，马拉松不仅是一项体育运动，更是一种生活态度。马拉松教会我坚韧、毅力、耐力，让我感受到自由奔放的生活态度。同时，马拉松还能带来身体和心灵上的健康益处。因此，我们可以通过参加马拉松来改变我们的生活态度，让自己变得更加积极向上。

快30岁了 不敢生孩子 年轻夫妇觉得生活压力大

情画：感觉压力好大。

主持人：怎么了？

情画：我和老公是初中同学，快30岁了。去年，为了结婚，我们在城区买了套房子。

主持人：是贷款买的？

情画：是的。我们两家都是农村的，父母尽了最大的努力帮我们付了首付，房贷则由我们自己慢慢还。我们算了一下，还完房贷，我们两个人每月3000多元用于基本生活开销后，所剩无几。

主持人：你们有孩子了吗？

情画：还没有。我们是一月初结婚的，岁数也都不小了，婚后，婆婆就一直在我们耳边吹风，希望能尽快生个孩子。

主持人：那你们怎么想的？

情画：我们也知道生孩子是迟早的事，而且晚生不如早生。可是，我们算了算，生孩子经济压力太大了。我们现在没什么积蓄，怀孕以后，各种吃的，还有孕检什么的，都要不少开支啊。

主持人：有些开支是少不了的。

情画：孩子生下来以后，衣服、奶粉、尿不湿、疫苗，又是一笔不小的开销。到时候母乳喂养还好，喂奶粉的话，一个月至少1000多元的奶粉钱。而且我们现在事业正在打拼阶段，孩子生出来后，谁帮我们带呢？想着要花这么多的钱，有这么多事，我们真有点不寒而栗。

主持人：也不用想太多，有些问题会迎刃而解的。

情画：我跟老公商量着是不是应该过个三四年，等有点积蓄了再生孩子。可那个时候我的岁数又大了。哎，想想真是烦啊。

监管要与服务并重 不要让微短剧成为“危”短剧

清风明月：11月2日，贵报Q来Q去版的《全家人都刷微短剧，享受剧情也要理性消费》一文报道了网友全家热衷微短剧，为看剧会不断充值。对于一些退休在家的老人，刷微短剧成了他们生活中的乐趣。

主持人：近年来，微短剧以其轻松易懂的剧情和快速的消费体验，吸引了大量观众。

清风明月：在许多微短剧中，充满了霸道总裁、闪婚、意外逆转等夸张情节，这些情节不仅吸引眼球，也易触发老年人的情感共鸣。然而，这种“糖衣炮弹”的娱乐，背后往往掩藏着一些消费诱惑和陷阱。

主持人：什么陷阱？

清风明月：比如，许多微短剧在通过夸张煽情剧情吸引观众的同时，通过低

价诱导的策略，悄然将观众引入收费陷阱。

主持人：娱乐背后，也潜藏着许多不容忽视的问题。

清风明月：现实中，老年人在消费决策上往往面临多重困境，他们在用智能手机和各类App时，可能并不具备年轻人那样的敏锐性和灵活性，导致在充值时难以清晰判断。而一些微短剧平台通过复杂充值机制和模糊条款，使得老年人在不知不觉中陷入高消费的漩涡。

主持人：老年人的权益容易在不清晰的规则中受到侵害？

清风明月：是的。提高老年人的自我保护意识也十分重要，家庭成员应当多与老年人沟通，帮助他们认识到微短剧消费可能带来的风险，培养他们的理性消费。相关部门

也应加大对微短剧市场的监管，制定明确的法律法规，保护消费者的权益。

主持人：子女应对家里老人多普及一些消费知识，提高他们的辨别能力。

清风明月：微短剧本质是一种新型互联网文化产品，从剧本到拍摄到投流都有成本，以付费解锁的方式无可厚非。但这一切的前提是在规范之内，换句话说，付费不是问题，跑偏的付费才是问题。

主持人：要应理性看待其背后的消费模式，增强自我保护意识。

清风明月：微短剧的爆发证明了市场的存在，监管的同时也要与服务并重，鼓励符合主流价值观的精品力作创作，鼓励精品微短剧的发展，来满足人民群众的需求。

网购的钱包变零钱袋 卖家耍了一招“调包计”

木有落：真郁闷，网购时遇上了骗子卖家。

主持人：你买了什么？

木有落：上周，同事带了一个新钱包来上班。听她说是10元特价买的，质量不错，好评如潮。我瞧着挺喜欢，向她索要了网址，自己也去网购了一个。没想到，收到的货让我无语了。

主持人：钱包有问题？

木有落：我买的是粉红色的钱夹，寄过来的却是黑色的零钱袋，这种质量的货，平时卖2元也不一定有人要。我重新翻出网页，发现近期很多人给了差评，大家都在抱怨上当了。

主持人：你确定是同一家买的吗？

木有落：我向同事确认过，明明是同一家店。我询问卖家，对方一直没反应。我怀疑，卖家先用好货赢好评

和口碑，等买的人多了，就耍了一招“调包计”来捞钱。

主持人：可以退货。

木有落：我申请了退货，可是问题来了，花10元买的钱包，如果要寄还给卖家，快递费需要8元。到头来，我只能拿回2元钱，这样实在不划算，我也只好作罢。或许，卖家正是吃准了大家会这么想，才会如此吧。我想提醒大家，网购有风险，别被小便宜冲昏了头脑。