

中国县市区域报好专栏

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

我给外婆当广场舞“军师”

淇：外婆是小区广场舞队的发烧友，可最近她总唉声叹气。
主持人：是遇到什么事情了吗？

淇：原来队里新学的舞蹈动作太复杂，几个老姐妹记不住，连领舞阿姨都愁得直挠头。看着外婆抱着广场舞扇子坐在沙发上发呆，我拍着胸脯跟外婆说要当外婆的“军师”，保证她能学会。
主持人：你准备用什么方法让外婆能快速学会？

淇：我的“作战计划”是从拆解动作开始。我先跟着网上的教学视频把动作拆成小步骤。
主持人：把舞蹈拆解成几个步骤会容易很多。
淇：是的。我教外婆抬手要到肩膀高，转身要数一二三，连扇子打开的角度都标上记号。怕外婆记不住，我还在硬纸板上画了动作示意图，配上歪歪扭扭的箭头。
主持人：外婆能看懂你的示意图吗？

淇：外婆说我画的图，比老师讲得还清楚。到了练舞时间，我成了外婆的教练。外婆总在转身接扇子那步出错，我就拉着她的手一步步教。先迈右脚，转的时候扇子要像开小花一样慢慢打开。
主持人：这样外婆就学得快些了。
淇：

其他阿婆看我教得认真，也围过来问：“小姑娘，你也教教我们呗！”我干脆站到队伍前面，把复杂动作编成口诀：“抬手像摘花，转身像转圈，扇子一开笑哈哈！”
主持人：经过你的指导她们应该都学会了吧？
淇：

在我的指导下，没过几天，外婆和老姐妹们不仅学会了新舞蹈，还在小区周末活动上表演了一番。看着外婆在广场上笑得像个孩子，我心里甜滋滋的。原来孝顺不一定是送礼物，帮长辈解决一个小难题，陪她把喜欢的事做好，就是最暖心的陪伴。

从休闲娱乐转向健康投资 健身房里酣畅过节

愉：国庆、中秋长假期间，当不少人踏上旅途奔赴远方时，我却选择以健身开启假期，在汗水挥洒间收获别样快乐。
主持人：

对于每个人来说，欢度佳节的方式不尽相同，有人喜欢宅在家里，有人乐于外出，不过，也有不少市民选择通过运动健身的方式让自己更加充实。

愉：是的。平时工作忙，挤不出太多时间锻炼，假期沿着江边跑一圈，既能感受沿途风景，又能让身体动起来，跑完浑身都舒畅。

主持人：你平时都是通过跑步来锻炼身体？
愉：

如果说江边的运动是自然与活力的碰撞，那专业场馆里的场景便是热情与专业的交融。假期除

了在江边跑跑步外，还会专门去健身房锻炼。

主持人：去健身房主要练什么？
愉：

平时训练比较随性，有时会安排1个小时力量训练加40分钟有氧运动，有时就是饭后去跑步机上走路消耗一下，现在趁着长假，正好可以给自己规划一次系统训练。

主持人：你去健身房锻炼多久了？
愉：

我在健身房健身一年半左右，运动不仅给我带来身材和体态的变化，还让我对女性力量有了新的认识。

主持人：有了什么认识？
愉：

原来练力量不会长出大块肌肉，反而能练出好看的线条，也让我更加自信。

主持人：现在大家普遍关注健康，对身材也有了更高要求。
愉：

节假日选择健身的人数也在增加。

主持人：假期，健身房里的人也很多？
愉：

是的。从会员们的健身安排，可以看到假期消费正发生着从休闲娱乐向健康投资的转变。如减脂、塑形、提高运动能力等。

主持人：健身正成为很多市民生活的新选择。
愉：

嗯。这场蔓延全城的运动热潮，不仅让市民在汗水里收获了健康与快乐，更勾勒出这座城市的健康底色，诠释着人们对品质生活的美好追求。

特色体育赛事 点燃全民运动热情

幻影：随着浙BA赛事深入，各项群众体育赛事也让群众活力得以持续爆发。马拉松、乡村篮球联赛等特色赛事，让热爱运动的普通人都能参与进来，并从中收获健康、收获友谊、收获快乐。
主持人：

近年来，我市举办各类群众体育运动的频次明显提升。

幻影：是的。举办更多特色的群众体育赛事，已经成为撬动全民健身运动热情的一个重要方式。

主持人：这些赛事对于提升全民健身运动热情有很大的帮助。

幻影：相比于专业的竞技体育赛事，各类群众体育赛事有个共同的特点，就是专业门槛相对较低，允许不同水平的选手参与，体现了更加广泛的大众性。

主持人：一场妙趣横生的赛事，能让文化活起来，让大家在运动之余，沉浸式感受这座城市的独特魅力。

幻影：是的。不少参赛者完赛后表示，这种组队参赛既锻炼了身体，又增进了感情。充满趣味的关卡让篮球不再是竞技，成为一种健康的生活方式。

主持人：通过举办群众性体育赛事，在运动项目中相对小众的运动项目，也走上更多更大舞台，吸引越来越多的运动爱好者参与。

幻影：就说唐先镇秀岩村的2025年永康市村BA篮球赛延续永康乡村篮球热血传统的赛事，点燃了很多人的激情。游客在欢庆丰收的同时，感受到体育的魅力与乡村的活力。

主持人：通过更丰富多元的体育活动，让大家都在运动中找到价值感与幸福感，才能让全民健身运动一直热下去。

送月饼给朋友 却被说“别有用心”

西红柿炒番茄：主持人，中秋节给朋友送月饼却被说别有用心的。
主持人：

说说事情的经过？
西红柿炒番茄：

中秋节，公司发了月饼。晚上，我带回家，家里人都说不喜欢吃月饼。于是，我就想着送一盒给一个住我家附近的朋友。
主持人：

朋友挺高兴吧？
西红柿炒番茄：

我这朋友呢，是个女生，老实说长得挺丰满的，1.6米的个子有130斤。到她家后，她一看我要送月饼给她，忙摆手说不要，还把我往门外推。

主持人：她也不喜欢吃月饼吗？
西红柿炒番茄：

她可是个吃货，平时我送吃的给她，她都高兴得不得了。我很惊讶，问怎么了。

主持人：她怎么说？
西红柿炒番茄：

她说自己正在减肥，我拿月饼给她是别有用心，不仅想破坏她减肥大业，还想破坏她的终身大事。

主持人：朋友之间说话随便些，跟你开玩笑呢。
西红柿炒番茄：

哈哈，她高中的时候就开始喊着要减肥。每次饿几天，就又管不住自己的嘴了。好几次去相亲，就是因为身材被对方嫌弃。不过这次，她不仅不收我的月饼，还拿出手机搜了一篇文章给我看。

主持人：给你看什么文章？
西红柿炒番茄：

说什么一个120克蛋黄莲蓉月饼热量约等于300克米饭，要想消耗掉这个热量，需要走路6小时或慢跑4小时。

主持人：看来你朋友减肥的决心挺大啊。
西红柿炒番茄：

嗯，希望她这次能坚持下去，并能找到如意郎君。