

寒冷冬日室内运动受追捧



教练在指导孩子做静态拉伸环节中的海狮趴动作

城市晚报白城讯 身体健康,是幸福生活的重要指标。随着人们的生活水平不断提高,运动健身成为更多人的追求。在寒冷冬季,很多户外运动项目被搁浅,人们转而选择室内运动,继续享受健身带来的乐趣。室内健身场馆人员爆满,运动健身成为人们幸福美好生活中的重要组成部分。新春佳节来临之际,记者走访了部分室内健身、儿童娱乐场馆,感受人

们运动的热情。

清晨 5 点的街头寒风凛冽,车流稀疏,夜色还未完全消散,整个城市好像还在睡梦中。记者抱着试试看的心态来到了白城市全民健身中心,出乎意料的是羽毛球馆内人头攒动,场地皆被“占领”。现场或两人你来我往正反手回球、寻找机会攻球或多人挥动羽毛球拍奋力扣杀,球友们打得热火朝天,时不时还传

来欢呼雀跃的声音。“每天 4 点起床锻炼身体,是我坚持了 14 年的习惯,相对其他季节冬天气温低,所以冬季室内运动是我们的首选。其中羽毛球是我比较喜欢的一项运动,它既给我带来了健康还给我带来了友谊,每天早上和这些球友们打上几个回合,休息的时候再聊聊天,没有比这更轻松的了。”正在羽毛球馆候场的周大爷说。

受到市民喜欢的室内运动还有乒乓球。洮北区瑞光街道新村社区内的居民活动室内,打乒乓球的居民不在少数。小小的乒乓球在发球、切球、扣球等一系列动作下在空中旋转……隔壁活动室内社区阿姨们也在跳着欢快的舞蹈。“我们社区活动室几乎每天都是爆满,现在天气冷,大爷大妈们都相约来这打球、跳舞,既丰富了日常生活又锻炼了身体。”社区活动室负责人说。

除了这些,冬季的健身房也备受市民青睐。在市内一家健身房内,记者看到近 20 台的跑步机上和能容纳数十人的瑜伽教室、动感单车教室里几乎没有空位。据了解,健身房在夜晚、周末时人数最多,有些健身器材使用都需要排队,可以想象冬季健身房的火热场面。

“天气暖和的时候我的运动项目就会多了一些了,比如室外骑骑单车、跑跑步,但是天气冷了,我就把运动的重心完全放在了健身房内。工作了一天,下班来健身房跑跑步、玩玩器械,有助于释放自己生活中的压力,改善自己的形体,我享受运动带给我的快乐。”刚刚从跑步机上下来的陈先生说。

在记者随机采访的市民中,部分市民认为去健身房健身虽然整体运动氛围很好,还可以得到专业的指导,但是去健

身房的费用不少而且也需要花费大量的时间。因此有的人会根据自己的喜好,买一些小型健身器材放在家里,在家有时间就可以拿出来活动下筋骨,完全不受天气和时间的限制。无论是家庭主妇还是上班族,都可以享受到健身带来的快乐,而且不会增加家庭支出。

如果你认为冬季运动只是成年人的事情,孩子们只能“猫冬”,那就大错特错了。市内各大商场均设有室内游乐场,游乐场里海洋球池、塑料滑梯、蹦蹦床等儿童娱乐设施一应俱全,场面也是异常热闹。孩子们在里面玩得不亦乐乎的同时也增加了自己的运动量,有的家长陪同孩子一起玩耍,还可以增进亲子感情。有部分家长会根据孩子的年龄、喜好选择有专业教练指导的机构去运动,比如婴幼儿游泳、跆拳道、少儿篮球、体能训练等。

在一家儿童运动机构记者看到,几名 5 岁左右的孩子正在教练的指导下,有序进行踏板正向跨越项目。据了解,这属于锻炼平衡能力、手脚协调、跑步的基础动作练习。他们认真观察教练的示范动作,尽力完成自己的动作,几个项目轮番下来,露出的是一个自信的笑容。“我家孩子体质弱,特别容易感冒,我们家长想通过加强体能训练来改善下孩子的身体状况。现在天气冷,孩子也没法在户外玩耍,来跟小伙伴一起运动,他自己也很高兴。看到自己的进步很有成就感。”一位等待孩子下课的家长说。

如今,人们对自身健康的重视使得健身越来越流行,室内运动项目也是愈发多元化,即使是严寒冬日,也阻挡不了市民们锻炼的热情。

/ 记者 朱晴 报道

农闲变农忙 小草编撑起致富“半边天”

城市晚报白城讯 当记者走进洮南市呼和车力蒙古族乡马站村巾帼草编基地时,五六位妇女正有说有笑地编织草编作品,不一会儿,一个个做工精美的锅刷或床扫就编织好了。

草编是我国民间传统手工艺品之一,主要采用美国长纤维草制作而成,外观简洁朴素,美观大方,观赏性和实用性都比较强。呼和车力蒙古族乡妇联主席柳春岭告诉记者,2017 年,为了提高农村妇女就业能力,洮南市妇联组织村上一些妇女到白城市学习了草编技术,主要是让村里的姐妹们找到一条在家门口就可以就业致富的好门路。

学习回来后,乡党委先确定了要在马站村发展庭院经济,种

植美国长纤维高粱草,并决定在当地设立手工编织培训基地,把农村留守妇女、贫困妇女、残疾妇女发动起来,承办草编手工技术培训班,建立“巧姐”工作室,成立巾帼草编基地,主要通过与白城市洮北区燕子草编合作社签约合作,订单式回收“巧姐”们制作的草编成品。

基地负责人金桂华说,马站村很多妇女平时需要照顾老人,还要洗衣做饭,外出打工的时间受限,而草编时间自由,再加上现在很多农户都在自家庭院里种上了长纤维草,因此这些原材料可以就地取材。“现在普通熟练工一天能编 20 把锅刷,月收入至少 3000 元钱,马站村的姐妹们干劲可足了。”

“草编这个项目简单易学,时

间灵活,也不影响其他农活。大家都是利用闲时间过来,冬天农闲时,大家坐在一起既能聊天又能赚钱。”村民徐健如一边忙着做草编一边对记者说。

目前,洮南市呼和车力蒙古族乡巾帼草编基地不仅有成熟的技艺、精湛的培训师,并且草编工具和原材料一应俱全。巾帼草编基地的成立,是洮南市妇联为全面落实“巾帼脱贫行动”,打好精准脱贫攻坚战的实际行动,更是“巧姐”致富带头人金桂华充分发挥示范作用,撑起妇女“半边天”的辛苦结晶。

如今,草编基地的发展已呈现欣欣向荣的景象,实实在在地帮助了更多妇女实现了不出家门就能创业增收的致富梦想。

/ 记者 张芙 报道

洮南公安捣毁一赌博窝点 抓获参赌行为人5名

城市晚报白城讯 近日,洮南市公安局兴隆派出所民警在日常入户走访过程中了解到:在辖区某街道附近藏有赌博窝点,且赌博活动异常活跃。该情况引起警方高度重视,立即根据线索展开侦破工作。

经过近 3 日的调查摸排,民警锁定该赌博窝点即为辖区某街道一闲置门市房。该门市房近两年内未从事商业活动,但门前却多次停有多辆轿车,且经常有闲散人员在夜间至凌晨出入,并伴有吵闹声。1 月 9 日凌晨,在发现有车辆在门市房停靠后,民警果断出击,彻底捣毁该赌博窝点,将参赌人员一网打尽。

现场,民警抓获参赌行为人共 5 名,扣押赌具一付,收缴赌资近 4000 元。经民警连夜询问,5 名违法行为人对聚众赌博的违法行为供认不讳,目前已被公安机关依法给予行政处罚,案件正在进一步侦办中。

/ 综合 报道

白城市工商联 组织商会会员开展慰问活动

城市晚报白城讯 日前,白城市工商联组织白城餐饮行业商会和女企业家商会部分会员走访慰问了奋斗在一线的驻村干部及贫困户,为他们送去新春的祝福和慰问品。

走访中,他们先后深入到洮北区东胜乡日升村、金祥乡林场村、德顺蒙古族乡古城村。每到一处,他们都详细了解驻村干部们的生活环境、工作条件以及工作开展情况,并对驻村干部的坚守奉献、埋头苦干精神深表敬意,对驻村干部继续保持良好的工作态度,撸起袖子加油干,纷纷赞叹。驻村干部们表示不负众望,将驻村的各项工作开展好,夯实基层基础,竭尽所能为白城脱贫攻坚贡献自己的力量。

他们先后走访了德顺蒙古族乡古城村 5 户贫困户,了解贫困户的家庭情况,鼓励他们树立生活信心和战胜困难的决心,争取早日脱贫致富,过上幸福美好的新生活。

/ 记者 汪伦 报道

品家乡年味 度欢乐春节 “迎游子、展形象、庆新春”联欢活动举办

城市晚报白城讯 为迎接广大游子返乡欢度春节,满足居民群众的精神文化需求,连日来,洮北区海明街道民生社区、明仁街道红叶社区、瑞光街道军民社区、长庆街道丰华园社区、新华街道和平社区和新立街道铁西社区、新安社区等多个街道社区,分别举行了“迎游子、展形象、庆新春”联欢会,以文艺演出和赠送春联等形式迎接游子回家,使社区居民真正感受到了浓浓的节日氛围。

舞蹈、男声独唱、女声独唱、三句半、街舞、武术、二人转、京剧、书写春联、新春送福、现场作画、讲授健康知识……各种形式的节目和活动接连不断。一个个舞蹈婀娜多姿,一首首歌曲喜庆欢腾,一副副春联心意满满,一声声问候温暖人心,观众的热情不断高涨,现场掌声、欢呼声、喝彩声此起彼伏,大家欢聚一堂,共同为又一个中国年加油喝彩。现场观众纷纷表示,在春节即

将到来之际,能够参加和观看文艺演出和送春联等活动,既放松了身心,又享受一场视觉文化大餐,使他们在以后的工作和生活中更有干劲,为白城发展贡献自己新的力量。

这一系列活动的举办,对进一步深化游子及居民对白城的热爱,丰富群众业余文化生活,增强社区凝聚力,增进居民间友谊和提升居民群众幸福感、归属感具有重要意义。/ 记者 李政孚 姜宁 朱晴 报道