

# “六一”端午接踵而至 带孩子去哪玩

## 各景区景点推出众多特色文旅活动和优惠政策

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/曾旭梅)“六一”和端午临近,我市各景区景点推出众多特色文旅活动和优惠政策。

### 文旅节会丰富多彩

6月3日至5日,炎帝陵景区将举办“粽”享欢乐时光活动,包含旱龙舟大赛、包粽子、煮彩蛋、祛疫香囊、五彩绳编制、趣味投壶、汉服不倒翁体验以及艾叶点水送祝福等。

酒仙湖景区推出“童趣酒仙湖·粽情端阳节”活动,体验包粽子、青团、香囊制作、迎新酒、画额、沐兰汤、射五毒等传统民俗。

耕食小镇则有“趣玩荷野 放‘粽’一夏”活动,包括粽叶签到、点朱砂仪式、绘本故事、端午风俗介绍、宝贝益智手工等。

5月28日至6月19日,到悠移生态景区,可现场感受划龙舟。

端午节期间,方特欢乐世界将举办端午奇妙游主题夜场活动,欧若拉梦境冷烟花、城堡水母烟花秀、熊出没主题烟花秀,三场烟花齐绽放。

芦淞区推出夏季乡村文化旅游节系列活动,贯穿6月。

### 景区优惠政策多多

在“双节”期间,许多景区纷纷推出优惠让利政策。

炎帝陵景区推出“端午粽享欢乐时光”门票优惠,购买炎帝陵门票赠送“粽享欢乐时光”券。景区还有“助力中高考,为梦护航”活动,今年6月1日至8月31日,全国应届中、高考生凭本人准考证及身份证,到炎帝陵景区可免门票。

云上大院景区今年内对全国白衣天使免门票,对获得“文明达人”称号的市民免门票,限额50人,先到先免;退役军人享受五折门票优惠,烈士遗属、因公牺牲家属、病故军人遗属享受免门票政策。

6月1日至6月3日,到新世纪艺术馆,可免费参观。

6月,神农谷景区推出畅游神农谷套餐、乐亲子游套餐,方特欢乐世界和方特梦幻王国共同推出专属熊出没亲子跑套票,国际卡丁车场推出“六一”特惠追风少年套餐,耕食小镇推出“荷野公社”亲子特惠套票。

### 相关新闻

## 一大波文体活动6月来袭

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳)6月,我市各个公共文化场馆将有一大波文体活动来袭,欢迎市民报名体验。

神农大剧院推出四场演出,其中两场和孩子有关,分别是儿童剧《白雪公主与七个小矮人》、舞台剧《奥特传奇英雄归来》。另外两场演出为话剧《死无对证》、舞台剧《你和我,剧场奇妙七步》。

株洲市“文艺轻骑兵 创文进社区”专场活动,将在6月先后走进荷塘区茨菇塘街道、石峰区田心街道、荷塘区金山街道等地。由市戏剧传承中心推出的“韵律株洲·高雅艺术走进机关、学校、军营、企业、社区”活动,将在6月先后来到银海小学、钻石刀削精密工具有限公司、北汽株洲分公司等地。

市博物馆则在6月推出“科普的力量——恐龙王国大揭秘”主题社教活动、市首届文化旅游商品大赛、“素羽丹顶——鲁晓波绘画作品回乡展”云展览、“我们的节日·端午节”民俗体验活动。

幸福邻里社区学院文体分院将在6月分别来到白关社区、湘水湾社区、小湖塘社区、潭家井社区等地开展文艺培训,并在万达广场推出端午节惠民演出。

6月初,市文化馆推出端午系列活动,走进小区开展“包粽子送粽子”活动,面向青少年举办“端午之技·多彩公益”少儿象棋公开赛,在群星剧场进行端午惠民演出。与此同时,市文化馆将开设多个公益培训班,走进渌口湖塘小学,开展系列文化活动。

“六一”儿童节,市图书馆在万达广场推出线下“我们的节日”——“六一”特别活动,在神农城日丰庭举办“阅读推广进广场”活动,在神农大讲堂举办“爱,一直都在”庆“六一”主题诗会,还有“爱阅读”六一端午特别活动。

株洲美术馆则在6月底,推出丰年之味——萧文飞株洲个展。

市全民健身服务中心将在6月开展攀岩、健美操、健身广场舞、武术、健身气功、羽毛球舞等13个体育项目的公益活动。

每天9点至12点,市全民健身服务中心将免费开放体育馆、游泳馆、体育场主场、乒乓球训练基地等13个健身场所,乒乓球、羽毛球、足球、网球、游泳等,每天下午将对公众低收费开放。



## 线上市场主体引入线下 来看看天元区的创新举措

本报讯(株洲晚报融媒体记者/成姝兰 通讯员/尹华 罗润球)三个月培育市场主体近万家,近日,湖南哈公子企业服务有限公司正在天元区各处选择总部基地,进一步扩大市场主体孵化器的作用。

保市场主体,才能保民生保就业。今年,天元区加大企业集群注册引培力度,用企业孵化器解决企业起步之困、后顾之忧。据统计,今年以来,天元区新增集群注册托管企业5家,新增企业2361家,新增个体工商户12144家。

### 减轻创业负担 企业孵化器掀起新区创新创业高潮

5月,随着公司迁往胡廷览江自购场地,亦德科技正式从猪八戒网株洲园区正式孵化成功。

从白手起家到年产值5000万元,放到5年前,张德晶想都不敢想。

那时,人到中年的张德晶遇到公司改制,不愿随迁的他,与不少中老年同事选择了内退。但内退后干点啥?他们犯了愁。

2019年,天元区在全市率先推出“企业集群注册登记管理”新模式,出台《株洲高新区企业集群注册登记管理办法》,并引进猪八戒网等企业管理服务公司,以集

### 探索政策突破 助力线上市场主体正规发展

近年来,数字经济创新创业活跃,新技术、新模式、新业态不断涌现,数字市场主体蓬勃发展,已覆盖工业以及居民生活的吃、穿、用等各个领域。线上市场主体,成为一个数量巨大、潜力巨大的市场。

如何将线上市场主体引入线下,为地方财政作贡献?今年,天元区创新举措,引进湖南哈公子企业服务有限公司,为线上市场主体提供工商注册、代理记账、开票等全流程服务,吸引了一大批线上市场主体落户天元区。

据统计,仅哈公子在天元区的三个孵化点,今年就新增个体1万户左右,新增企业1000户左右。

然而,线上市场主体落户并非易事,需要在不少政策空白区创新突破。

比如,随着人们购物习惯的改变,网上食品销售特别是直播销售日新火爆。根据新修订的《食品安全法》,仅销售预包装食品的经营业者由“办证”改为“备案”,无需取得食品经营许可证。

为帮助线上市场主体取得平台销售资质,天元区市场监管局经过调查研究,推出了预包装食品经营许可证(仅限网络销售),

代替预包装食品经营备案,吸引了1000余家线上食品经营主体落户天元区。同时,线上市场主体银行对公账户开设等也已突破,堵住了直播带货的逃税通道,也为网上市场主体开拓对公业务提供了条件。

目前,天元区市场监管局正与相关部门一道,尝试突破网络零售出版物出版许可等问题。天元区市场监管局相关负责人表示,线上市场主体的落户,为天元区吸引了一大批新兴市场主体,也吸引了一批代理记账公司落户天元区,优化了该区企业服务型业态的发展。

集群注册,并非只要数量不要质量。目前,凡落户天元区的线上市场主体,都要在集群注册服务公司代理记账,如未选择代理记账服务,按照协议要求,集群注册服务公司将对企业实行劝退。

同时,该区还计划在各集群注册服务公司建立维权服务站,以服务站为依托,建立服务公司、平台方和当地市场监管部门三级维权服务体系,加强线上市场主体的事中事后监管。

### 聊天室

## 运动当有度 别让损伤“瞄”上你

主持人/怪瘦

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人怪瘦,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意思或者有意思的事。

夏天来了,身边许多朋友都在一个劲地健身减肥,本期话题想和大家聊一聊“运动损伤”。

前几天,朋友小乔发圈说,为了拍闺蜜照,她决定健身减肥,跟着Keep做平板支撑和踩单车,结果因为运动不当导致腰部骨裂,进了医院,健身变成了“伤身”。

近几年,全民健身风潮兴起。朋友圈里日行几万步、没事跑个马拉松、能够反手摸肚脐的“大神”确实大有人在。然而,运动也存在风险,不科学的健身方式,以及健身过程中把握不当,一些运动损伤在日常生活中屡见不鲜。如何避免“运动伤害”已经成为比“运动”本身更为重要的问题。

叶:我平时很少运动,一回家就“葛优躺”,眼见肚子上的肉越来越多,前天晚上邀闺蜜饭后一起健步走消消食。我们快速走了一个多小时,一共走了两万多步。除了累点,并没有什么不良反应,我对自己第一次健步走的表现非常满意。可到了半夜,我的小腿开始疼痛难忍,贴了个“暖宝宝”,才稍微缓解一下,健步行计划宣告结束。

口天王大可:作为一名自行车“发烧友”,我上下班通勤都会选择骑车出行,8年前“入坑”公路车以来,我每年都会给自己制定训练计划准备比赛,最好成绩是市运会第四名。

几年前,为了参加一个比赛,我加大了训练量,一周骑行3次,每次骑行50公里。高强度的训练,让我的膝盖“很受伤”,去医院检查发现,练得太猛导致膝盖积水,休息了一周,我才缓过来。这次受伤的经历,让我开始重视运动的损伤,在运动中更注重方法,也更加爱惜自己的膝盖,科学、理性地对待运动才是我们应该追求的。

株洲M·PILATES体康训练中心训练师马麒麟,爱运动很好,但也要预防运动损伤。运动是一件有门槛的事情,量力而行,更需要专业的指导。

运动前热身,能够防止关节损伤,避免一下子运动,造成身体的不适,引起身体损伤。

对于长久没有运动的锻炼者,不要一下子进入激烈运动,

运动要讲究循序渐进,动作最好由简到繁,这样才能更好地锻炼身体,而且也不容易导致拉伤。

对于没有训练基础的锻炼者,如果先跑步、打篮球等,需要先加强腿部肌肉力量,松懈一些张力过紧的肌肉,在运动时,可以穿上专业的护腿板、护膝、护腕等,起到缓冲保护的效果。

株洲市中医伤科医院运动医学科主任唐华,运动损伤不同于一般的工作或日常生活中的损伤,比一般损伤强度更大,更严重。因此,发生运动损伤后,应尽早就医治疗。我们在篮球、足球运动扭伤踝关节时,首先应停下来休息,扭伤处使用冷水或者冰块冷敷(用毛巾包裹),然后到医院进行正规治疗,排除骨折和韧带损伤。如患者扭伤膝关节,也可使用上述方法紧急处理,去医院进行膝关节结构复查,扭伤后如导致韧带、半月板及软骨损伤,一般情况下需要手术治疗。长跑爱好者,如果出现膝关节疼痛,先停止长跑,休息三天到一周,疼痛缓解后再慢慢增加运动量,一周后疼痛未见好转,则需要到医院进行治疗。

为了让我们株洲运动损伤和骨关节退变性损伤患者得到精准的诊疗服务,2021年,我们医院成立了运动医学科,这也是株洲市首个运动医学科。

我们采用的是关节镜微创治疗各类运动损伤,相比开放式的骨科手术,关节镜手术无需开大刀,手术切口小,患者恢复更快,术后关节基本上不会再脱位,我们的目标是让患者愈合后还能再运动起来。

### 爆料

近日,有网友在微博上爆料,株洲县撤县并区多年,但渌口区建设路的路牌并未做出相应修改,目前依然标记为“株洲县”。

株洲县撤县并区多年,但渌口区建设路的路牌并未做出相应修改,目前依然标记为“株洲县”。



株洲县撤县并区多年,但渌口区建设路的路牌并未做出相应修改,目前依然标记为“株洲县”。

### 趣闻

## 近日,有网友在朋友圈发布了一则芦淞区建设街道办事处制作的核酸宣传标语:“笑问客从何处来,核酸检测先拿来。”这么接地气的核酸宣传标语,是不是也让你会心一笑?

近日,有网友在朋友圈发布了一则芦淞区建设街道办事处制作的核酸宣传标语:“笑问客从何处来,核酸检测先拿来。”这么接地气的核酸宣传标语,是不是也让你会心一笑?



近日,有网友在朋友圈发布了一则芦淞区建设街道办事处制作的核酸宣传标语:“笑问客从何处来,核酸检测先拿来。”这么接地气的核酸宣传标语,是不是也让你会心一笑?

### 心情物语

过不去的坎要学会绕过去,放不下的事要学会淡忘。有些人,坚持下去也未必是胜利,放弃也未必是输。与其华丽地撞墙,不如优雅地转身。人生,需要的不是执着,而是回眸一笑的洒脱。(来自网友“清风”的分享)

### 热搜

## 机智! 大妈被毒蛇咬伤 开启“教科书式”自救

气温升高,蛇虫出没频繁。5月25日一早,罗大妈打菜园时,右手食指被一条毒蛇咬伤。随后,罗大妈沉着冷静地一锄头将毒蛇拍死,立即用绳子扎住被咬的指头根部。处理完伤口,罗大妈用袋子将毒蛇的尸体拎到医院,供医生辨认。经检查,咬伤罗大妈的是有毒腹蛇,医生帮罗大妈进行了紧急处理。目前,罗大妈伤势恢复良好。

气温升高,蛇虫出没频繁。5月25日一早,罗大妈打菜园时,右手食指被一条毒蛇咬伤。随后,罗大妈沉着冷静地一锄头将毒蛇拍死,立即用绳子扎住被咬的指头根部。处理完伤口,罗大妈用袋子将毒蛇的尸体拎到医院,供医生辨认。经检查,咬伤罗大妈的是有毒腹蛇,医生帮罗大妈进行了紧急处理。目前,罗大妈伤势恢复良好。



气温升高,蛇虫出没频繁。5月25日一早,罗大妈打菜园时,右手食指被一条毒蛇咬伤。随后,罗大妈沉着冷静地一锄头将毒蛇拍死,立即用绳子扎住被咬的指头根部。处理完伤口,罗大妈用袋子将毒蛇的尸体拎到医院,供医生辨认。经检查,咬伤罗大妈的是有毒腹蛇,医生帮罗大妈进行了紧急处理。目前,罗大妈伤势恢复良好。



气温升高,蛇虫出没频繁。5月25日一早,罗大妈打菜园时,右手食指被一条毒蛇咬伤。随后,罗大妈沉着冷静地一锄头将毒蛇拍死,立即用绳子扎住被咬的指头根部。处理完伤口,罗大妈用袋子将毒蛇的尸体拎到医院,供医生辨认。经检查,咬伤罗大妈的是有毒腹蛇,医生帮罗大妈进行了紧急处理。目前,罗大妈伤势恢复良好。

### 正能量

“真是大辛苦你们了,清扫得这么干净,帮了我们的大忙。”近日,家住荷塘区天鹅湖畔小区的韩爷爷和汪焕驰一脸笑容,拉着社区志愿者的手,连连道谢。

据悉,二位老人年近八旬,唯一的儿子在8年前不幸离世,儿媳另组家庭,剩下二老与年幼的孙子相伴。眼下气温升高,由于行动不便,室内久未进行大扫除,发出的异味渐浓,这让两位老人心烦不已。

小区居民康彬得知了老人的烦心事,她立即在小区业主微信群里发出为老人清洁房间的倡议,得到了居民的热烈响应。没多久,几位小区志愿者便在老人家里忙开了,擦窗户、洗窗帘、清洁厨房……大家忙活一上午后,让老人家焕然一新,二老露出了久违的笑容。

临走时,志愿者们叮嘱老人注意身体,有困难及时与志愿者联系,并和老人约定,以后将定期上门为其清洁打扫。



真是大辛苦你们了,清扫得这么干净,帮了我们的大忙。近日,家住荷塘区天鹅湖畔小区的韩爷爷和汪焕驰一脸笑容,拉着社区志愿者的手,连连道谢。

### 网事版素材征集

网事版欢迎广大株洲网友提供素材,一经采用,发放稿酬,所发内容请遵守国家相关法律和公序良俗。大家可扫二维码加入微信群。

