

圈子

普拉提:在呼吸和伸展中放松身心

株洲晚报融媒体中心记者/旷昆红



▲每周五中午1点,大家相聚一堂,练习普拉提。株洲晚报融媒体中心记者/旷昆红 摄

普拉提作为与众不同的新兴运动,因其特立独行、小众新颖的特色而受到很多人的喜欢。每周五中午1点,位于河西某商务大厦的一间办公室,就变成了临时活动房,5、6名好友相约在此练习普拉提,至今已经坚持了数月。

组个锻炼局

提供VIP室给朋友练普拉提的是袁静,她是一名运动爱好者。每天早上5点半,只要天气好,她都要在神农湖跑上3公里。在和朋友的交谈中,袁静发现大家都特别佩服她能早起坚持运动。“不少人都想要健身,但早上要么赶着上班,要么急着送娃,加入晨跑团对他们来说,实在有心无力。”袁静说。有不少朋友也到健身房办过卡,可因为健身房的上课时间和课程内容不

能私人定制,而上大课又难有老师的具体指导,去过几次后,大多数人无法坚持下来,健身卡也随之闲置起来。对不善社交的人来说,和一群陌生人上课,也感觉特别不自在。

朋友的需求袁静看在眼里,记在心里,并很快张罗了起来。经过公司领导批准,每到周五,她就把公司的VIP室收拾出来,作为临时健身房提供给大家使用。

教练友情指导

袁静和伙伴们对身体塑形有需求,普拉提正合适。这项兴起于20世纪20年代的锻炼方式,主要锻炼人体深层的小肌肉群,通过维持和改进外观正常活动姿势,达到身体平衡、延展躯干和肢体的活动范围和活动能力。普拉提是强调对核心肌群的控制,加强人脑对肢体及骨骼肌肉组织的神经感应及支配,

再配合正确的呼吸方法所进行的一项全身协调运动。

担当教练一职的是贺娜,也是袁静的好友。因为疫情的缘故,原本是一名导游的她工作几乎停摆。由于喜欢运动,她干脆考取了普拉提教练证,转行做起了专业普拉提教练。

爱上小圈子的锻炼

娜娜的工作需要常年坐在办公室里,这让她的腰间出现了不少赘肉。为了减掉“游泳圈”,她早前就接触过普拉提,跟着视频在家练习,但收效甚微。自从加入袁静拉扯起来的线下普拉提练习圈后,娜娜笑言自己总算找到了组织。

在现场,贺娜手把手教大家感受呼吸模式,让大家学着在呼吸中放松身心,在呼吸中将身体延伸,体验呼吸与体态的关系。在这里,大家暂时放下自己的角色,从内心深处去探寻最真实的自己,感受一呼一吸间身体的每个部位

身心放松之所

每次课程虽然只有1个小时,但大家在这里逐渐找到了适合自己的放松调节与改善体态的方法,达到了身心平衡,也更好地调整了自己的状态。

袁静说:“我练普拉提,并不期待第二天瘦了多少,而是当我老了时,仍然

能保持良好的体态和状态。”因为都是相熟的朋友,练习后,时间充裕的朋友会留下来,到活动室喝下午茶、喝咖啡,从19楼望去,城市美景尽收眼底,让人身心都得到了舒缓,这是大家理想中的女性品质生活。

荐片



片名:我是传奇
导演:弗朗西斯·劳伦斯
主演:威尔·史密斯、艾莉森·布洛加、查理·塔汉、莎莉·理查德森

类型:剧情、动作、惊悚、冒险
上映时间:2007年12月14日
豆瓣评分:8.1
剧情简介:

2012年,人类被不知名病毒感染,纽约成为一座空城。罗伯·奈佛(威尔·史密斯饰)是为军方服务的科学家,因为体内有自然抗体未受到感染,而成为纽约市唯一的幸存者,甚至曾一度认为自己就是全世界唯一幸存的人类。白天,他带着狗在街道上寻找食物,用广播寻找幸存者,在实验室里研究治愈病毒的方法,并坚持每天都进行大量的体能训练;晚上,他只能躲在屋子里,因为那些感染病毒而没有死亡的人们会成为“夜魔”,攻击所有人。

有一天,唯一的狗也感染病毒死去,罗伯·奈佛陷入了前所未有的孤独。当他准备和“夜魔”同归于尽时,另一个幸存者安娜(艾莉森·布洛加饰)救了他。安娜相信山上的隔离区还有幸存者,但是固执的罗伯·奈佛却坚持守在纽约。

又一个晚上,“夜魔”攻击罗伯·奈佛的住所,此时他的研究已经获得成功,但是只有坚持到天亮,人类才能得以延存。

微言

董宇辉为何能成带货顶流?

最近围观了东方甄选直播间,见识了董宇辉老师的口才。他卖一本讲鄂伦春族的书,整整五万本,几分钟就卖空了,太牛了!

讲的内容并不深刻,但对于普通大众来说就是刚刚好。有对童年、父母、故乡的情感,对打拼的工薪族疲惫心灵的抚慰,振兴农业的情怀,对远方诗意的憧憬向往甚至承诺,对历史人物的感慨,对生活中温情瞬间的细腻刻画,对被抛在低谷又重新爬起的人的激励……总之,所有这些,能以连贯的排比句式即说即现出来,脑子不乱,嘴不抖蒜,嗓子不哑,这绝对是本事!而他过去八年在新东方的讲课经历,则是成就这些本事的积累。

现在普通大众从董宇辉这里获取的不仅仅是知识,而是一种心灵上的慰藉。而我们的社会有太多疲惫、贫瘠的心灵需要抚慰。

我年轻时是新东方最火的时候,但我觉得学好英语不能只靠老师魅力和课堂段子,因此对其印象一般。现在觉得,俞敏洪至少是个很有胸襟的企业家,他肯去培养年轻老师。

其实他比谁都清楚,把老师带出来后,他们中的很多人会离开,去创业,甚至抢自己的市场。但是俞敏洪仍然继续为老师的成长投入,大概想法就是:你能留下最好,假如离开,那我也算为社会培养了人才,你们有能力去创业挣钱,总归是好事。

这些年,应该有非常多的年轻人,通过在新东方工作,让自己的口才、表现力得到了提高。

另外俞敏洪好像特别懂得,小地方出来的年轻人会爆发出巨大的能量,他们的动力常常比大城市里那些生活优越的年轻人更强。

那段网上流传的“当你背单词时,阿拉斯加的鳕鱼正跃出水面……”,这样的话,我猜不是坐在家里的空调编出来的,也许是这个年轻老师在跟着新东方去国外游学培训时,在被美景震撼之余,想到自己家乡还有那么多拼命苦学的穷孩子,想把这一切生动地告诉他们而组织出来的语言。如果我们能感受到这些语言的一分能量,那作者一定是带着百分之一的能量写出来的。

一个人做事,他的格局、底层思想,是起决定作用的,而其他的方法、路径、策略,则是次要的、锦上添花的。(@罗玲的空间)

飞行12架次,投送物资6吨,营救临产孕妇1人……

逆行救援!株企派直升机助力怀化抗洪



▲翔为通航直升机在灾区运送物资。受访者供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌 通讯员/罗金鹏)6月19日,怀化市辰溪县发生大洪灾,当地电力系统大面积受损,群众被困。湖南翔为通用航空有限公司(以下简称“翔为通航”)联系当地政府、国网怀化供电公司,派出H125直升机支援该县抗洪抢险。

紧急求助

6月20日晚8时,辰溪县遭受罕见暴雨袭击,当地电力系统大面积受损,群众被困,受灾形势危急。

接到求援信息后,翔为通航立即联系当地政府部门以及怀化市和辰溪县电力部门,协调相关人员召开视频会议,重点了解受灾情况和政府部门对直升机救援的需求,通报直升机起降场地条件和相关技术要求。

担任此次救援任务的翔为通航前

总指挥胡朝勇,与此次任务的执飞机长张杨研究制定直升机空中转场航线以及救援实施方案,会同机务部研究油料保障及设备使用方案。

因转场航线上有多座1000米至1600米高山,机组人员考虑天气条件如果不满足直升机飞行条件,除空中转场方案外,又制定了直升机地面转场运输方案。两套方案确定后,翔为通航连夜向空管部门报告直升机应急出动申请。

驰援灾区

6月21日早晨,翔为通航机组协同研究航线天气,并从气象平台获悉,执飞的怀化航线天气无法满足直升机目视运行条件,空中转场方案希望渺茫。

9时20分,天气未有好转趋势,胡朝勇立即跟公司汇报相关情况:空中转场希望不大,建议立即实施备份方案,直升机进行地面转场运输。经过研讨,翔为通航同意了地面转场方案。

随后,各部门闻令而动,拆旋翼、装设备、装车固定……一个半小时,所有准

转运临产孕妇

6月22日上午9时40分,胡朝勇收到消息,一名孕妇即将临产,请求直升机将其转移至辰溪县医院待产。

胡朝勇随即联系机长:“一名孕妇即将临产,请求我们的直升机将其转移出灾区,待这批物资投送完之后,把该孕妇及家属送到修溪镇临时起降点。”9时51分,孕妇及家属两人被安全送达修溪镇临时起降点。

3天时间,翔为通航直升机飞行12架

次,共7小时42分钟,投送物资6吨,巡查电力线路、受损公路350余公里,营救临产孕妇1人,救援效率高,得到了当地政府和电力公司的好评。

作为芦淞区的通航企业之一,近年来,翔为通航曾多次参与森林火灾、自然灾害应急救援、生命救援、空中指挥等应急救援行动。其直升机应急救援凭借着速度快、效率高和地理空间限制小等特点,得到国家应急部及社会各界的高度认可。

预防溺水公益大课堂 为中小学生送上“技能包”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/温琳)珍爱生命,科学健身。日前,市全民健身首届“珍爱生命,科学健身”预防溺水公益大课堂启动仪式在市二中附属小学举行,在2022年暑期来临之际,为全市中小学生送上一份特别的生命安全“技能包”。

本次活动由市文化旅游广电体育局、市教育局主办,市全民健身服务中心、市二中附属小学承办。本次活动的举办,旨在提高青少年安全意识,强化中小学防溺水安全管理,全面推进体教融合。活动自6月15日启动,延续至10月初结束,启动仪式完成后即开展首堂公益讲座,之后每个星期将深入到我市各个中小学上课,课程时间45分钟左右,通过PPT、视频、教具展示结合讲师详细讲解教学,学校组织全员现场听讲或课堂录播后期播放,以起到防范青少年儿童溺水事故的发生。

据悉,本次预防溺水公益大课堂进校园的主要内容,以传授相关游泳安全知识和技能为主,同时兼示范游泳热身、心肺复苏急救等技能,并与同学们现场互动,加强学生的安全意识和自我保护意识,提高同学们的避险和自救能力。

“活动正式启动后,我们在今年还将举行80场预防溺水公益大课堂,会在怀化的各个中小学和市全民健身服务中心游泳馆陆续展开。”市全民健身服务中心主任郑国桢表示,此项系列活动重在理论与实践相结合,通过与学校、专业培训机构的联合举办,让青少年提高安全意识,掌握游泳救生技能,最终达到“珍爱生命,科学健身”的目的。

开车打电话 359辆机动车被曝光

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/罗信皓)6月22日,炎陵县公安局交警大队对5月份监控抓拍的“驾驶时拨打接听手持电话”未处理的359辆机动车予以曝光,掀起新一轮交通违法行为曝光小高潮。

这些车辆驾驶员在开车时拨打接听手持电话的行为,违反了《道路交通安全法实施条例》第62条第3项“拨打接听手持电话、观看电视等妨碍安全驾驶的行为”。根据《道路交通安全法》《道路交通安全法违法行为记分管理办法》相关规定,他们将面临罚款200元、记3分的行政处罚。

此前,炎陵交警还对5月份查处的16名酒驾违法人员进行了曝光,其中醉酒驾车2人。近期,各县市区交警大队陆续曝光了一批交通违法车辆及驾驶员名单。

近年来,我市交警部门持续加大对各类交通违法行为的整治力度,并将部分重点违法现象通过媒体曝光,使违法者受到法律惩罚、道德谴责的双重约束。交警部门呼吁广大驾驶员要引以为戒,自觉遵守交通法规,共同营造安全、文明、畅通、有序的道路交通环境。



微信公众号



微信公众号

视频株洲 作品

幸福株洲 舞动2022

株洲晚报

策划: 张玉成 谭清云 剪辑: 楚洋
拍摄: 李翰 徐健浩 美术编辑: 刘舒晨

专业源于专注, 视频株洲工作室拥有专业视频摄制人才13名, 创意文案、编导、摄像、剪辑均由经验丰富的记者担纲。

做视频, 我们是专业的, 提供以下服务:

- ▶ 短视频
- ▶ 宣传片
- ▶ 专题片摄制
- ▶ 微信视频号代运营
- ▶ 活动直播

视频合作请来电: 周婧 (15873352669)

视频投稿邮箱: 40751085@qq.com