

圈子

# 一“毽”钟情 足“毽”精彩

株洲晚报融媒体中心/旷昆红



▲株洲毽球队在湖南省少数民族运动会赛场上。受访者供图

没有高考压力和老师、家长的“盯梢”，进入大学后，上课学习之余的闲时光该如何度过？是打游戏、追剧，玩得亦乐乎？还是做点更有意义的事情？湖南铁路科技职业技术学院（以下简称“铁科职院”）有群学生的选择是后者。在老师李明的指导下，他们从零基础练习毽球，并代表株洲出战湖南省少数民族运动会，还取得了不俗的成绩。他们说，毽球让大学生活更精彩。

## 在花毽基础上增加对抗性 基本功练习枯燥 难坚持

毽子和毽球有什么区别？铁科职院毽球队教练李明向记者进行了“扫盲”。他介绍，毽球起源于汉代，至今已有2000多年历史，毽球在花毽的趣味性、观赏性、健身性基础上，增加了对抗性，“集羽毛球的场地、排球的规则、足球的技术为一体”。

龙蓉在两年前加入了铁科职院毽球队。入队前，她对毽球一无所知，抱着一“毽”钟情的热情加入了毽球队，但热情并没有持续多久，就被枯燥的训练吓退了，“基本功练习太枯燥了，练了很长一段时间，我也感受不到自己有任何进步。”但既来之则安之。几番纠结，她还是

坚持了下来。念念不忘，必有回响。在日复一日核心体能练习、基础训练后，突然有一天，以前“不听话”的毽子，渐渐地不管力道还是方向都被她慢慢控制住，“一分钟时间，我可以踢毽子上百次。”

李明介绍，毽球对脚下功夫要求极高，前期需进行盘、蹦、磕、拐的基本功练习，“盘是用脚内侧盘球、蹦是脚背踢球、磕是防守、拐是救球。”这个过程很长一段时间枯燥无聊，且看似看不到进步，因此有不少人在这个阶段就直接放弃了。毽球队组建之初，报名者有20—30人，但三年后，坚持下来的只剩10余人。

## 健身功能齐全

李明说：“毽子虽小，但健身的功能齐全，脑、眼、身、腿、脚，都能得到锻炼。通过锻炼，身体好了，心情好了，学习和生活才会好。”早在2006年，身为个体的李明就在铁科职院组建了一支由少数民族学生组成的毽球队，备战全省少数民族运动会，并在全校开设了毽球选修课，“一年下来，有600多名学生学习毽球。”

一分钟踢100次毽子是对队员的最低要求，因为如果做不到较好的控球，上场

就只有捡毽子的份。有了垫球控球的基础后，队员们就可以开始训练接发球，“从一开始的一窍不通，到后面逐渐懂得怎么去移动，去找击球点，去接球等，有个循序渐进的过程。”李明说

王自豪从大一一开始练习毽球，三年下来，他对毽球越来越喜欢，“学会之后，会觉得这项运动有趣又充实，这是竞技隔网运动带来的快乐。”没有训练的日子，王自豪和队友们还会自己组织毽球赛，就为了“过过瘾”。

## 代表株洲出征省赛 取得不俗成绩

为了备战湖南省少数民族运动会，今年暑假，王自豪和龙蓉自觉留校参加了集训。在这个酷热难耐的夏日里，在集训的近20天中，队员们埋怨过也哀嚎过，但最后还是坚持了下来，技术也得到了飞速的进步。

只见双脚腾空一跃，右脚掌从身后奋力一击，毽子就像离弦的箭一样射向天空，然后落到另一位队友脚上，一连贯动作灵活舒展、潇洒自如。近日，在湖南省少数民族运动会上，铁科职院毽球队的队员们在赛场上将自身绝技展现得淋漓尽致，彩色的毽球在每个人的脚下犹如一只

空中飞燕，吸引着全场观众的眼球来回飞舞，赢得现场观众掌声和呐喊声不断。最终，该队获得了男子团体第二、男子双打第三、女子团体第二、女子双打第二和混双第一的好成绩。

2021年3月份，毽球运动首次进“全运会”，被国家体育总局列为正式比赛项目，中国人发明的毽球运动成为了我国最高级别体育赛事的新成员。李明说，株洲毽球队取得了目前的成绩，离不开学生和老师的热爱，相信在打下优良基础之后，未来株洲的毽球队会发展得越来越好。

微言

## 看似触手可及，实则毫无关系

最近有个发现，即自己在生活中时常焦虑，是因为脑子里总是萦绕着一种“本可以”的妄念，其实仔细想来，根本就没什么“本可以”，大多数情况都是根本不可以，心里有了这个认知，人就轻松很多。

例如，之前身边有朋友表示现在短视频很火，做好了大有收益，说我有运营自媒体的经验，不妨也去试试。我真的去试了一段，但上手运营了一番后，发现无论是平台算法还是内容风格，自己都根本无法适应，朋友让我去模仿一下现在特别火的那些短视频风格，我咬牙试着几次，完全受不了，心里极其不适，每次制作那种内容时，都得调动超量的毅力才能勉强撑下来，于是，尝试了一段时间我就不做了。

朋友对此感到惋惜，说我要是坚持做出来就好了，本来有大把的钱等着赚呢。初听此话，我觉得确实也挺遗憾，但事后回过神来就发现，其实并非如此。我之所以做不好那类内容，是因为我在性格上根本就无法与之契合，或者说我根本就不是一类人。作为一个30多岁的成年人，我在性格、审美、价值观上已经定型，想再有方向性结构性的转变已不可能，更何况，我之前的积累也都是建立在我固有的本性上，若强行把自己变成另外一种人，新成绩未必会有，老成绩大概率是守不住的。

所以，这事就不是看上去的那样“本可以”，而是根本不可以。生活中有很多伪装成机会的弯路，看着好像是相似相通的两件事，但其实对人的要求完全不同，就好像篮球和棒球虽然都是竞技体育，对身体素质的要求都很高，但精通一项并不意味着就擅长另一项，对此，乔丹也是体会过了才明白。

这世界上能带来滚滚名利的事，大多离自己很远，少数看似离自己很近，但恰恰就是“看似”两字让很多人产生了妄念，“那些好处虽然看着伸手可及，但其实根本就与自己无关”，想清楚这件事后，人就轻松多了。

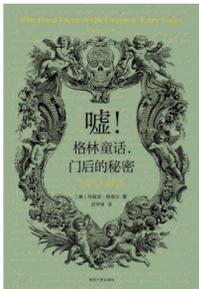
后来，那个朋友又对我提起这事，说我在短视频上错过了一个好机会，我摇头对他说道：“不，我无法失去一个本就不属于自己的东西。”

(@何森堡)

荐书

书名：《嘘！格林童话·门后的秘密》  
作者：(美)玛丽亚·塔塔尔  
出版社：南京大学出版社  
出品方：南大·守望者  
译者：吕宇璐  
出版时间：2022年8月

内容简介：  
孩子被残忍的继母伤害、被送到树林里、被赋予几乎无法完成的任务，女孩子还要被迫嫁给青蛙或熊……听起来熟悉吗？这就是《格林童话》。说到童话，几乎每个人都有话要说。民俗学家、文化人类学家、历史学家、社会学家、教育家、文学评论家、心理学家甚至犯罪学家都声称可以对这些故事进行解读。本书作者、哈佛大学教授玛丽亚·塔塔尔重新翻阅格林童话的最初版本——《儿童与家庭童话集》，回溯格林兄弟编选童话集的历史场景。在她深思熟虑的解读中，在精心选取的童话故事里，安放人类绮丽复杂的想象与潜意识思虑。作者通过手稿和各种版本描绘了故事的演变，展示了格林兄弟是如何在故事中清除性和乱伦欲望但加重了暴力的，她警告我们，故事可能会给儿童灌输恐惧。作者运用了精神分析和民间传说的学科工具来探讨这些故事，并让我们思考，故事中所说的幸福结局究竟幸福在哪里。



# 赛艇队一马当先 株洲日夺7金



本报讯(株洲晚报融媒体中心/温琳)9月15日是本届省运会最忙碌的一天,当天有乒乓球、田径、游泳、赛艇、网球、水球、羽毛球、举重、排舞等9个体育项目的赛事,株洲体育代表团在突破50金之后再接再厉,当天再添7金。

今天上午,首先传来喜讯的是南湖,那里是省运会青少年组赛艇比赛的场地,赛艇作为株洲体育代表团在省运会的强势项目之一,第一个比赛日便迎来开门红,株洲赛艇队直接拿下3金。

首先传来好消息的是U17组男子2000米单人双桨项目,冠亚之争在两个株洲队员之中进行,最终小将徐烽恒斩获株洲赛艇队在省运会上的首金。其后进行的U19组女子2000米双人单桨,攸县双胞胎姐妹花张嘉莉、张嘉晨,在最后关头顶住压力,以不到0.1秒的微弱优势夺冠。不久之后,李睿、易志君双人组则夺得U17组男子2000米双人单桨金牌。

到了网球赛场,株洲网球队之前已经刷新了其在省运会的最好成绩,当天则再接再厉,再夺2金。董倩瑜在U13组女子单打项目上不负众望,在决赛中,以6:2轻取对手,



▲在省运会上拿下2金1银的董倩瑜与父亲董方铁合影。 记者/温琳 摄

夺得金牌。而在U15组男子单打项目上,陈星宇则再添一金。目前,株洲网球队已经在省运会斩获5金4银7铜,网球比赛尚未结束,该队伍在省运会的纪录仍在刷新当中。

在田径场上,那个曾在省中学生田径运动会3次打破纪录,之后考上北大而走红网络的“满神”张雨潇,以1.70米的成绩,超过第二名10厘米的优势,卫冕女子U18组跳高项目金牌,为株洲田径队夺得本届省运会首冠,这是她第二次为株洲田径队在省运会上夺得首冠。

目光转到排舞比赛,株洲排舞队不负众望,当天拿下1金2银。

## “引洮润株”工程力争年内开工 建成后可解决258万城乡居民饮水问题

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘芳)9月15日,我市召开“引洮润株”工程和渌水流域综合治理工程调度会。会议要求加快项目推进工作,力争在今年年底有关项目开工建设。

“引洮润株”是湖南省湘江流域水资源配置项目重要组成部分,包括神农灌区工程、城乡供水工程两部分,已列入国家水利“十四五”建设规划。该工程拟从茶陵县洮水水库引水,年引水量为6.22亿方,其中生

活用水3.64亿方,灌溉用水2.58亿方。工程建成后可解决株洲市109.4万亩农田灌溉和258万城乡居民饮水问题,远期可向长沙市供水1亿方。

目前,“引洮润株”水源地配置工程在完成项目建议书的基础上,组织人员开展地勘、移民调查等可研初设前期工作;渌水流域系统治理项目组织人员到流域内进行了项目调研等可研、初设前期工作。

## 影讯 美达影城(9月16日)

9月店庆月会员购票享19.9元观影

哥,你好 13:05 14:05 15:10 16:10 17:15 18:15 19:20 20:20 21:25 22:25	独月月球 15:30 17:45 20:00 22:15 新神榜·杨戬 16:15 世间有爱 13:00 15:10 我要和你在一起 18:40 19:30 20:30 21:20 22:20 狼群 14:15 17:25 芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面) 订票热线:28106878
妈妈! 12:50 13:50 15:00 16:00 17:05 18:05 19:10 20:10 21:15 22:15	
追光 09:05 09:45 10:30 11:10 11:50 12:30	

## 开奖

(开奖日期:2022年9月15日)

福彩 双色球 第2022107期 中奖号码:3 9 11 15 19 28 16 3D 第2022248期 中奖号码:1 9 7 体彩 排列3 第2022248期 中奖号码:0 4 9 排列5 第2022248期 中奖号码:0 4 9 9 9
--

## 6人获评全省“最美红十字志愿者”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/易楚瞳 通讯员/刘静)近日,湖南省红十字会发布《关于表彰全省“最美红十字志愿者”的决定》,我市红十字环保志愿服务总队张鹏程等6位红十字志愿者获评殊荣。

据悉,此次表彰旨在进一步发扬先进典型的示范带动作用,推动全省红十字事业高质量发展。经市州推荐、材料审查、网络投票、集中评审、集体研究等步骤,省红十字会决定对100名志愿者授予全省“最美红十字志愿者”称号。我市张鹏程、黄伟、毕亚炜、周纬、沈珂、任天游等6人榜上有名。

## 持续优化企业服务 推动餐饮企业升规入统



本报讯(株洲晚报融媒体中心/谢嘉 通讯员/尹华)9月15日,天元区召开准四上餐饮企业协调推进会,推动中小微餐饮企业升规入统工作。天元区30余家餐饮企业主要负责人及财务人员参加。

会上,天元区市场监管局通报了前期准四上餐饮企业升规工作情况;区税务局对税务政策进行了解答释疑。

“小升规”是指达到规模以上标准的中小微企业,规范升级为规模以上企业。企业升规入统,在法律责任方面,有利于降低经营风险;在国家政策支持方面,有利于拓展市场和发展空间;在融资贷款方面,有利于获取资金;在商业信用方面,有利于打造提升品牌;在招工用工方面,有利于吸引人才。目前,该区已完成“个转企”211户,其中餐饮业45户,今年已有8户餐饮企业完成“小升规”工作。

天元区市场监管局局长陈雪桃表示,中小微企业成长为规上企业是一个破茧化蝶的过程,实属不易。各企业要高度重视入统工作,抓住机遇,用好相关激励政策,进一步规范生产经营,做大做强。市场监管部门会积极进行帮扶指导,做好入统要件准备工作,做到达标即统、应统尽统。



微信公众号



微信公众号



## 高科·万丰上院-西郡8、9、11、13栋交房公告

尊敬的高科·万丰上院-西郡8、9、11、13栋业主:

您好!非常高兴地通知您,您所购买的高科·万丰上院-西郡8、9、11、13栋商品房已符合交房条件,我公司已确定于2022年9月23日至2022年9月24日提前交房并交证(符合条件者)。工作时间:上午9:00至下午17:30,交房地点:高科·万丰上院营销中心。

一、便于您快捷办理相关手续,我公司实行分栋按日交付,具体时间安排如下:

交房日期	2022年9月23日(星期五)	2022年9月24日(星期六)
栋号	9栋、11栋	8栋、13栋

二、在此期间,我公司的相关部门及株洲高科物业管理有限公司将为您提供快捷方便的服务。为了方便您及时办理收房,请您仔细阅读《交房通知》。交房时需提供的资料:请本人携带身份证、购房票据、购房合同、公共维修资金及契税缴款单原件。

三、如有疑问欢迎致电0731-28101666(高科房产)、0731-22188589(高科物业)咨询。

株洲高科房地产开发有限公司 株洲高科物业管理有限公司  
2022年9月16日