

面孔

运动达人小白： 三分练七分吃，做元气满满职场人

株洲晚报融媒体中心记者/肖星平

“当运动成为一种生活方式，就没有那么多理由和借口了。”在抖音上，小白经常以运动短视频打卡，展现出元气满满的生活状态，给人一种向上的力量。

小白告诉记者，她是三门镇人，目前从事电力抢修的工作，时常需要通宵达旦上晚班，因此，她特别重视通过运动和饮食来调节自身状态。

小白介绍，她是从7年前开始坚持运动的。当时，她大学毕业不久，从事艺术设计方面的工作，由于经常久坐而导致腰肌劳损，体重也达到70公斤，身体常常报警。后来，小白意识到健康的重要性，决心运动起来，并调节饮食。

“当初运动，主要是为了让自己变得更加健康、开心、有活力。”小白透露，她主要将有氧运动和力量训练相结合，再根据空闲时间和天气情况来安排——有时早晨跳绳、做俯卧撑、傍晚跑步；有时早晨跑步、跳绳，傍晚做力量训练。

“三分练七分吃。”除了运动，小白还特别注重饮食，经常自制各种健康套餐——鸡胸肉蔬菜糙米便当、番茄鸡肉意面高蛋白双拼便当、香菇菌菇条清炒鸡肉虾仁便当等。“少油少盐，平衡碳水化合物、蛋白质、膳食纤维的摄入，食物种类要丰富，多吃蔬菜……”聊起饮食，小白也是娓娓道来。

历经7年坚持运动和饮食调节，“腰肌劳损得到了很大改善，体重也降下来了，身心状态变得轻松了许多，感觉越活越年轻了。”谈起这几年的变化，小白的喜悦之情溢于言表。目前，小白在抖音上拥有粉丝1.2万，许多网友被她“散发着动感的青春活力”所感染，纷纷向她请教关于跳绳、自制饮食的教程，她都会一一耐心解答，并制作视频教程以供参考。还有不少网友在她的激励下，开启了健身之路。其中，



▲视频截图。



▲打开抖音
扫码观看视频。

心情物语

人生那样短，总要与倾心之人共度，才算不辜负。想走的人留不住，想留的人不会走；谢谢一直陪伴在身边人，谢谢你们一直都在。回忆是件很累的事情，就像失眠时怎么躺都不对的样子。（选自网友乐乐的朋友圈）

发现



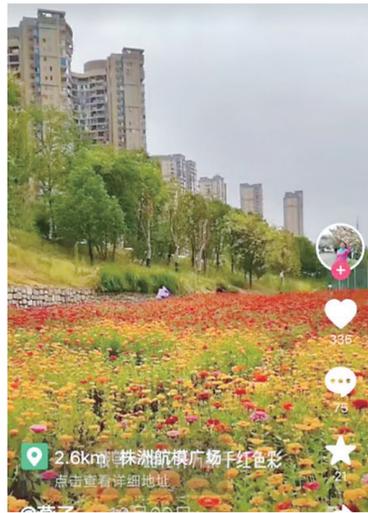
▲株洲发布的微博视频

求助



▲株洲市芦淞区龙景街道奇迹超市这边，靠近高家坳有一只流浪猫，性格温顺，粘人，很乖。呆这里3天了，不肯走了，本人因为身体原因没办法养。麻烦有哪位爱心人士喜欢联系我。谢谢！！@株洲市小动物保护协会

美景



热搜

换岗「换位思考」 醴陵城管「换位体验」

“店小二真是太不容易了”！结束了一天“练摊”经历的城管队员张广宁发出如此感慨。近期，醴陵市城管执法大队以转换角色、换位体验的方式，组织城管执法人员深入餐饮业“练摊”，了解餐饮业工作状态与环境，便于今后调整、完善城市管理服务方式与方向，更好地提升城市管理水平。

临近中午，在一江两岸的“牛男手造”餐饮店，城管执法人员张广宁化身“店小二”，正忙着招待客人。“眼勤、嘴勤、手勤、腿勤”原则已经背得滚瓜烂熟，可执行起来却有些手忙脚乱。“主要是不够熟练，做事没条理，效率不高，加上对价格也不了解，品种太多也记不住，不添乱就是帮忙了。”当一天的忙碌结束，张广宁已经累得直不起腰。

不仅是张广宁，其他的城管执法队员在经历了“换岗体验”后，也都有了更多的“换位思考”，对于城市管理服务有了更深刻的认识。（据华声在线）

点赞

为爱劳动的小姑娘点赞



近日，一个六七岁的小姑娘在妈妈的带领下，来到石峰区某小区后山的空地上垦荒种菜。这一幕恰好被住在附近的记者拍下。视频中，小姑娘学着妈妈的样子，有些吃力地抡起锄头一下又一下地在地上刨着坑。累了，就蹲在地上歇一歇；手疼了，就停下来吹一吹；出色地完成刨坑的任务后，又和姐姐一起施肥播种。视频发布后，有网友说，“真是心疼小女孩”，还有网友点赞：“最好的教育就是言传身教，为爱劳动的两姐妹点个赞。”（记者/李曙光）

2022年全国示范性老年友好型社区名单公布 我市四个社区(村)榜上有名

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/周嵩 通讯员/谭洪汀)近日，国家卫健委和全国老龄办联合发布了2022年全国示范性老年友好型社区名单，全国共999个社区被命名为2022年全国示范性老年友好型社区，石峰区响石岭街道云峰阁社区入选，为中心城区唯一入选的社区。

除云峰阁社区外，我市还有茶陵县云潭街道云盘社区、思聪街道三华村、湖口镇小潭村入选2022年全国示范性老年友好型社区。

据了解，根据《全国示范性老年友好型社区评分细则(试行)》，此类社区需要满足居住环境安全整洁、出行设施完善便捷、社区服务便利可及、科技助老智慧创新等要求。

具体来说，包括“对社区老年人家庭实施住房适老化改造，对空间布局、地面、扶手、厨

房设备、如厕洗浴设备、紧急呼叫设备等进行适老化改造和维修，降低老年人生活风险”“对独居、留守、失能(含失智)、重残、计划生育特殊家庭等特殊困难老年人家庭，有定期探访制度和执行”等。

云峰阁社区位于响石广场附近，地处典型的厂矿型老城区，辖区80%以上是老旧小区，常住居民中老龄化现象突出，应对“三老”现状，近年来，该社区探索了社区、小区党支部、业委会、物业公司“四位一体”治理模式，实现了居民自治意识和基层治理水平有效提升。健康养老服务方面，以响石岭街道养老服务中心为核心，实现了社区养老服务阵地全覆盖，并通过举办形式多样的活动，不断满足老年人日益增长的多层次、多样化养老需求。

相关新闻

石峰区开展“敬老月”系列活动



▲丰富多样的敬老活动。记者周嵩摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/周嵩 通讯员/谭洪汀)“彭医生来啦，昨天她做了红烧肉，我一不小心多吃了几块，快帮我看看血糖血压现在怎么样啦？”近日，家住石峰区田心街道的八旬老人贺婉妮，高兴地拉着来社区开展上门服务的医护人员彭怀念的手说。上门服务十年如一日，彭怀念被周边居民誉为“神仙”医生。

10月份是我国第13个“敬老月”，连日来，石峰区以“反诈防骗，敬老助老”为主题，

组织开展了系列“敬老月”活动。为行动不便、孤寡、高龄等就医困难老人送医、送药、体检、上门诊疗、预防接种、家庭病床康复锻炼等服务，让大家感受到了“家门口的便利”，正是其中之一。

此外，志愿者们还手把手教老年人使用智能手机，解决老年人的“数字鸿沟”；发放反诈防骗宣传资料，增强老年人的防范意识；为老年人提供修伞、修鞋、理发、中医义诊、推拿、测量血压等多项便民服务……

“双十一”预售开启 本地商家摩拳擦掌

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/任远)10月24日晚8点，淘宝天猫2022年“双十一”预售正式开启。对于今年“双十一”，本地商家摩拳擦掌，拿出各种优惠吸引消费者前来购物。

相比以往“双十一”，今年的预售时间缩短、购物车扩容，且可以一键退差价……今年“双十一”，从“预售付定金”阶段到“售卖”阶段，都告别了零头。各大电商平台纷纷将活动时间改为晚上8点开始，让消费者不用再为抢购熬夜。

在唐人神天猫官方旗舰店，商家拿出一批商品进行优惠预售，并推出充值购物金、秒杀大额券、买赠福利等活动。对于不想等待、希望立刻下单的消费者，该店突出部分商品拍下立享6.5折至9折不等的活动。

千金净雅天猫旗舰店则推出了“第三套0元”“1套减134元”“9.9元抢”等活动，以及进

直播间抢红包雨、进直播间再享暗号礼、充购物金享折上折等活动。

“‘双十一’已经成为电子商务的传统促销节点，我们提前近两个月开始备战‘双十一’，希望以本次活动进一步带动商品销售。”千金净雅相关负责人表示。

不过，消费者在“买买买”的时候，也要注意文字套路，例如预售时，很多商品需要先付定金，或“膨胀定金”，这些定金按规则是一概不退的。

“凑运费的商品也不一定便宜，建议慎选。”“如果买很多商品达到优惠上限，可分拆排列组合下多个订单，这样可以优惠最大化。”很多消费者在网上分享购物经验。如果在“双十一”期间出现消费纠纷，消费者要保存购物证据，第一时间与商家或购物平台协商解决。



一层秋雨一层凉

以当下的天气来说，即将要来的冷空气，将是秋天的一个转折，真正带有寒意的秋天应该从这里开始了。

市气象台说，今明两天，小雨，市区最低气温15℃，最高气温17—19℃。

气温一天比一天低，天阴阴的，北风也吹起来，还有小雨纷纷，“一层秋雨一层凉”，所谓秋天萧瑟的感觉应该也就是这样了。市气象台说，这两天，株洲被冷高压控制，要到周末，天气才会转好，气温在20℃的样子，秋天将会更近一层。

前几天，株洲最高气温接近30℃，现在冷空气却冻得人不停地加衣服。从微热暖秋到寒凉深秋，只用了几天。虽然速度快了点，但时节上却也是顺理成章。毕竟已经快11月了，之后的日子，冷空气作为天气舞台上的主角，会不断送来寒意。

不仅如此，这次冷空气，还伴随着很能“衬托气氛”的秋雨。“苍苍秋雨晦”，三联生活周刊主编朱伟说，在所有描写秋雨的诗句中，他最喜欢王维的这句。诗里的“苍苍”是指深青色，想想看，深青色的晦暗天色中，细雨密密地编织，会勾起人多少情绪？

写秋雨的古诗还有很多，比如白居易在《秋雨夜眠》中写的“凉冷三秋夜，安闲一老翁。卧迟灯灭后，睡美雨声中”，也很有意境。这两天的秋雨中，符合你心情的诗，又会是哪一句？

今天：小雨 15~17℃
明天：小雨 15~19℃
后天：多云转小雨 14~21℃
风向：北风 风力：2~3级
(市气象台10月26日16时发布)

影讯 美达影城(10月27日)

万里归途	12:20	12:45	13:40	14:20
	14:50	15:15	15:40	16:10
	16:50	17:45	18:10	18:40
	19:20	19:50	20:15	20:40
	21:10	21:50	22:20	22:45
平凡英雄	12:00	13:50	18:00	19:25
哥，你好	12:15	17:20	19:30	21:35
钢铁意志	12:15	16:00		
新大头儿子和小头爸爸5：我的外星朋友	14:15			

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

开奖 (开奖日期:2022年10月26日)

福彩	3D 第2022285期	中奖号码: 2 2 9
七乐彩	第2022123期	中奖号码: 4 6 16 21 23 24 28 17
体彩	超级大乐透 第2022122期	中奖号码: 04 15 17 19 25 06 12
	排列3 第2022285期	中奖号码: 4 3 6
	排列5 第2022285期	中奖号码: 4 3 6 4 1



盛康·国际颐养苑 29年专注养老托残 班车接送实地考察
地址：株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑 联系电话：28838888
扎根本土 不忘初心 心系民生 服务社会
本案由株洲日报社纸媒运营部独家设计、策划。执行人：唐先生13873328648（微信同号）

