

圈子

因飞盘,有人享受到挥洒的快乐,有人因此遇见爱情……今天你“飞”了吗

株洲晚报融媒体中心记者/易蓉



▲小伙伴们尽情享受飞盘的乐趣。受访者供图

从一个人到“千人团”

“雪峰岭山顶球场,晚上7点半至11点,不见不散。”10月26日早上8点,“Run Hard极限飞盘社区”微信群里就开始了飞盘运动的报名接龙。每周他们都要约两三场飞盘活动,每次都是满员,32人或42人。

组织者叫谢彬,江湖人称“铁哥”——跳舞舞很牛的他,因体力像铁一样,所以大家送他“铁哥”昵称。

将“生命在于运动”奉为人生信条的他,热爱并敢于尝试各种新鲜运动。半年前,他去长沙玩了一次极限飞盘运动后,就爱上了这项新颖又畅快的小众运动。

“每次都跑得跑到长沙去玩,实在太不方便了,不如在株洲组个队。”今年5月,铁哥拉上身边的朋友,再通过朋友拉朋友,建了一个“Run Hard极限飞盘社区”微信群,在天元区的一个室内小足球场里开始了第一场飞盘活动。

一群小伙伴组成的“新手局”,先从热身和学习基本传接技术开始。铁哥和教练负责“教学”——手握住盘,膝盖微屈,轴心脚站稳、另一条腿向左侧跨出一大步形成弓箭步,转体、同时手臂沿着身体弯曲,随后用手腕发力将盘甩出,接盘的一方跑动、跳跃,追随着在空中旋转的飞盘,双手接住,一次基本的传接盘就完成了。

从“单身汪”到“情侣对”

铁哥没想到自己的这次偶然组团,竟然组出了一支近千人的飞盘队伍,他更没想到,飞盘运动竟然还有“红娘”功能。

“00后”的陈晨(化名)和许馨(化名)都是铁哥的朋友,但此前两人并无交集。因为喜欢运动,在铁哥的召唤下,两人都参加了“Run Hard极限飞盘社区”的活动。

在四五十人的“新手局”里,很多小伙伴彼此不认识,而飞盘是需要配合的运动,为了练习接盘技术,陈晨和许馨两人被分到一组。

陈晨是个身高1.8米的阳光男孩,相比之下,身高1.6米的许馨则显得小巧可爱。在一次又一次你扔、我接以及上场比赛的配合中,两个年轻人很快熟识起来,并擦出了不一样的火花。

大家很快上手,开始了分队比赛。5队人马,分头商讨、谋划,跑动、跳跃、飞扑,只为把手中的飞盘更精准地飞到队友手里,然后得分,以车轮战的方式,淘汰对手,直至分出冠军亚军。

“飞盘不大,运动量可真不小。”即使用着钢铁般体力的铁哥,一场比赛下来,也已浑身冒汗。

正是这次活动,让很多第一次接触飞盘运动的小伙伴,从此成了铁粉。“Run Hard极限飞盘社区”微信群成立两个多月来,已吸引近500位成员,但“盘友”还在不断增长,“如今我们建了第二个微信群,两个群加起来有近千人了。”铁哥说。

与足球、篮球等传统运动相比,飞盘入门门槛低,装备亲民,场地要求不高,规则也简单易学,且这项运动倡导“非冲撞性”,避免身体接触,男生可以同场参与,游戏性、娱乐性也更强,给了体力悬殊的人同场竞技的可能性。

如今,这支队伍有了32个核心成员,还与市内外的飞盘队伍打起了比赛。在9月、10月的两场比赛中,都是冠军。

“暂定11月份去长沙、衡阳打一场比赛。”铁哥说,因为热爱所以坚持,未来“Run Hard极限飞盘社区”或将走得更高更远。

“休息时刻的闲聊才知道,我和她都是株洲人,高中都在美国念过书,现在都在澳大利亚读书,都是大二的学生,眼下也都因为疫情留在株洲上网课。”陈晨细数起两人之间的诸多“巧合”经历。

更有缘分的是,两人连兴趣爱好都相近。许馨虽是女生,但却喜欢钓鱼、橄榄球,这让陈晨感觉“撞到宝”,觉得两人太有缘分,在一次又一次飞盘运动中,两人越走越近,不久前,成为“最萌身高差”恋人。

“像这样因飞盘结缘的情侣,我们这里就产生了三对,可能是飞盘自带‘红娘’属性。”铁哥调侃到,“大家因为同样的爱好走在一起,成为朋友,成为恋人,这不也是一件好事嘛。”

微言

到底是什么决定价格

朋友问了我一个简单的法律问题,问完之后突然说:“我这个算不算白嫖?”我想了想,我不太喜欢声讨白嫖,从做生意的角度,为了产品花费多少心血、考了多少证书,从来都不是客户必须买单的理由。

毕竟,成本不决定价格,供需关系才决定价格。如何找到合适的客户,或者如何接待没有付费意愿的客户,是律师自己的功课,不能都推给客户。

举个例子,比如亲戚朋友介绍了看起来不太愿意付钱,要做个很小的或者很麻烦的事情,我不愿意或者没办法做,我会在一开始就直截了当地拒绝。

我会说:这类案件我没经验,不一定处理得好(通常是实话),但是我认识某某律师很擅长这方面的业务,可以帮忙对接。这样既解决了亲戚朋友的问题,又不必自己负担人情成本,还帮同行朋友介绍了业务,能让各方都满意。

如果不认识能处理这类案件的律师怎么办?那就去认识呀。

律师在日常的案头工作之外,很重要的一项工作就是认识可能合作的同行。在中国竞争如此激烈的法律市场,不论大案子、小案子,只要是合法的法律业务,一定有不少律师做。一来二去,合作得多了,也能逐渐知道哪些律师靠谱,哪些律师不靠谱,这样可以形成相对稳定的合作关系,互相帮衬。如果客户就是厚着脸皮,让你免费给他做事情怎么办?

我的看法是,客户“脸皮厚”,说明他们会为自己争取利益。有时候他们觉得自己的问题不复杂(不论是不是真的如此),靠免费咨询就能解决问题,于是不愿意花钱。客户能如此精打细算,律师是不是也应该尽量为自己争取利益,该收钱收钱,该不接案子不接案子?至于真的提供了服务、又没签合同,事后来怪客户不肯付钱,确实没有必要了。

(@敬大是一只柯基)

荐书

书名:《魔法大自然》
作者:乔·斯格菲尔德、菲奥娜·丹克斯
出版社:接力出版社
译者:邢雯
出版时间:2022年5月
内容简介:



《魔法大自然》是接力出版社联手全球知名旅行内容提供者“孤独星球”,面向5至14岁儿童,打造“孤独星球·童书系列”品牌童书中的一册单本图书。书中有超过120个自然游戏,把大自然变成孩子的魔法游乐园。

有了这本书,大自然不再是简单的花草树木,鸟兽鱼虫。一片枯叶,一根羽毛,都能成为孩子开启有趣的自然魔法世界的大门。书中清晰地列出了自然界里极具魅力的免费材料,从夏天的羽毛到秋天的浆果,再配上一些日常家具用品作为工具,让探索、玩乐、学习变得简单易行,野外探险就从此起步。

书中提供了许多父母在带孩子去大自然时的陪玩灵感:寻找天空中的云怪怪兽、用隐形墨水写一封密信、为林中仙子设计新时装、制作哈利·波特同款巫师帽……在这本书的指导下,大自然中的一片落叶、一根干枯的朽木、一块平凡无奇的石头,都可以变成专属于孩子的玩具。书中详细介绍了创造“魔法大自然”所需要的各种工具和方法,还包含野外技能训练,安全指南。让孩子玩得安全、玩得精彩、玩出创意。

离婚男子凌晨跳桥 巡警水警联手救人

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/丁丹)因遭遇离婚,想借酒浇愁,却因想不通跳桥。10月26日凌晨,石峰公安分局巡警大队民警和市局治安支队水警一起联手,成功救上了他。

26日凌晨1时44分许,巡警大队清石中队值班民警陈运华接到的司机报警称,石峰大桥由东向西桥中间段有人要跳桥自杀!民警陈运华又组织协调人手合力将陈某刚抬上担架,在崎岖、斜陡的岸边小路上小心翼翼地摸黑夜行,终于将其安全送到120救护车上。此时,时间已是凌晨3时10分许,救援任务圆满完成,大家松了一口气。

据悉,跳桥男子陈某刚已脱离生命危险。在此,警方也提醒那些遭遇挫折的人们,不要因一时情绪激动而走极端,生命只有一次,请好好珍惜!

在水面,幸亏最近时段湘江水位浅,水流缓,为救援提供了较好的机会。陈运华遂与水警分工合作,周警官负责水中救援,陈运华则与跳桥男子陈某刚家人向石峰大桥的河西桥头下进发。到达桥边后只能步行前进,他一边安排其家人拨打120救援,一边向沿途居民打听离跳桥者上岸地可步行的最近道路。

几经周折,最终与水警会合。简单交接后,陈运华又组织协调人手合力将陈某刚抬上担架,在崎岖、斜陡的岸边小路上小心翼翼地摸黑夜行,终于将其安全送到120救护车上。此时,时间已是凌晨3时10分许,救援任务圆满完成,大家松了一口气。

据悉,跳桥男子陈某刚已脱离生命危险。在此,警方也提醒那些遭遇挫折的人们,不要因一时情绪激动而走极端,生命只有一次,请好好珍惜!

先锋路幸福路修好了 路灯何时亮起来



▲改扩建后的先锋路,新路灯未投入使用。记者刘平摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平)“路灯不亮后,晚上就再也出门散步。”10月27日,家住石峰区响石岭街道先锋社区的七旬老人余聪明反映,先锋路、幸福路的路灯已有一年多没亮过,居民夜晚出行很不方便,还带来安全隐患。

先锋路连接着建设北路和响田东路,位于建设北路和响田东路之间的路段长度近600米。路边分布有先锋小学和峰峰花园等居民小区。幸福路与先锋路相接,通往石峰区图书馆、吴华小区。

2021年先锋路改扩建工程实施,极大优化了响石岭片区城市路网。今年1月份时,拓宽后的先锋路已开通。

10月27日,记者核实发现,先锋路两侧人行道上均安装有路灯及路灯井。多名路边居民证实,路灯还未投入使用,晚上下班回家或出行需要借助手电筒。有居民因摸黑横过马路,遭遇交通事故。

七旬老人余聪明家住幸福路边。据她反映,先锋路改扩建施工后,幸福路的路灯就断电了,至今未恢复使用。

先锋社区居委会工作人员介绍,先锋路沿线的路灯已完成安装,只是未通电,他们已将居民诉求多次向上级部门反映。

“产权还未移交。”市灯饰管理处工作人员介绍,需要街道办或区政府督促道路建设单位加快办理该路段移交手续。

社区矫正对象变身志愿者

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/周圆 通讯员/文婧妮)近日,炎陵县司法局结合当前森林防火、疫情防控工作的严峻形势,积极组织辖区社区矫正对象就近参与到森林防火、疫情防控工作中,要求社区矫正对象严格按照省、市、县森林防火、疫情防控要求做好森林防火巡防、疫情防控政策宣传等工作。

活动中,社区矫正对象身穿志愿服务红马甲,在社区矫正工作人员的指导下有序进入村户,通过悬挂疫情防控、森林防火横幅、发放相关宣传资料等方式,宣传疫情防控和森林防火的重要性,引导村民保持高度警惕,做好外地入村人员排查和个人防控工作,不外出到疫情高风险地区。同时,向村民宣传“绿水青山,就是金山银山”的生态理念,营造“森林防火,人人有责”浓厚氛围。

不仅如此,他们还随同护林巡山员,深入山场、林区、田地各角落,加强森林防火巡查力度,排除安全隐患,最大限度杜绝野外用火,预防火灾事故的发生。

“社区矫正对象作为一个特殊的群体,在此次防控中展现别样的力量。”炎陵县司法局相关负责人介绍,他们踊跃投身于疫情防火防控工作,尽职尽责、用实际行动传递正能量,彰显了社区矫正教育的转化成效。一直以来,炎陵县司法局积极组织辖区内社区矫正对象开展各类公益活动,鼓励社区矫正对象“用改过自新的勇气”回报社会,使他们从简单的监管对象变为社会服务的参与者,提升回归社会的信心和决心,增强了社会责任感,为解矫后更好地融入社会打下良好的基础。

罕见! 皮肤里长新“骨头”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘琼 通讯员/尚睿君)皮肤里突然发现发现有骨样物质生出,这样的怪事你见过吗?49岁的黄女士就碰到了。近日,在市中医伤科医院,她找到了病因。原来,这属于罕见的皮肤钙化性溃疡。

几个月前的一天,黄女士突然感觉右小腿前方有一丝痛感,她赶紧掀起裤管查看,突现皮肤破溃,还有脓液渗出。一开始,她没有多想,而是自己处理伤口,并口服抗生索。

可让她郁闷的是,每次好不容易伤口结了痂,没过几天,皮肤又出现破溃现象。慢慢地,右小腿皮肤的溃疡面越来越大,疼痛也在加剧。

前几天,她来到市中医伤科医院手足科就诊。

“经过详细检查,我们发现患者的右小腿中上段、右膝处有疤痕,溃疡面皮肤里有骨样物质外露,摸起来凹凸不平。”手足科主任李康贵介绍,黄女士的右小腿皮肤之所以破溃,就是因为骨样物质导致其皮肤营养不良,引发破溃,这属于罕见的皮肤钙化性溃疡。

查明病因后,医生为黄女士切除了溃疡组织和钙化组织。很快,她的伤口便愈合了。



美达影城(10月28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 21:15
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



(开奖日期:2022年10月27日)

福彩
双色球 第2022123期
中奖号码:10 13 16 20 21 25 05
3D 第2022286期 中奖号码:4 5 2

体彩
排列3 第2022286期 中奖号码:9 8 0
排列5 第2022286期 中奖号码:9 8 0 7 5



微信公众号



微信公众号

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) 广告