



江面上有一团白色漂浮物,为啥沉沉浮浮? “是个人,快救人!”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/罗志刚) 3月12日晚上8时许,在天元大桥(株洲湘江四桥)西头,市湘江义务救援协会的蒋建勋、汤盛、周四清等会员像往常一样在河东湘江风光带的救援老基地开展夜游活动。

女会员周四清正要下水游泳,借着水面的一缕反射灯光,她发现离岸边10多米的水面上,有一团白色漂浮物在水中时起时落,不由地大喊一声:“是个人,快救人!”

说时迟,那时快,蒋建勋迅速拨开游泳的同伴,一个猛子扎进水里,向那团白色漂浮物游去。借着岸边的灯光一看,落水的是一个穿着白色羽绒服的年轻女子,头部已在水里,具体情况不得而知。他凭借在武警部队服役时练就的本领,从水里背起白衣女子,并让她的头部露出水面,一个劲地往岸边游去。

上岸后,该女子因体力不支坐在地上,蒋建勋等人给她盖上衣服保暖。该女子情绪低

落,拒绝回答问题。这时一台丢在草中的手机响了起来。蒋建勋帮着接通电话,那头说话的是一名男子,自称是该女子的男友。得知该女子获救,对方迅速赶过来。

据了解,该女子年龄20岁,本身不会游泳。因感情纠纷想不开,将手机丢在岸边草丛中,一步步走进水中自杀。因羽绒服浮力很大,加上会员们及时救援,才让她幸免于难。

看着这对男女离去时,蒋建勋等人嘱咐他们,生命只有一次,好好珍惜。生活没有过不去的坎,碰到问题多沟通,总有解决的办法。

据市湘江义务救援协会相关负责人介绍,这是蒋建勋第5次从湘江中成功救人。此前,他曾在芦淞市场群抓过扒手,获得接警民警及周围群众的点赞。

3月13日,记者电话联系蒋建勋时,他已回到益阳老家。记者询问当时的救人感想,他只说了一句:“这是一个退伍老兵该做的!”



救协会员将女子(穿白衣者)背上岸边。通讯员供图

巾帼志愿者送迷路老人回家 出租车司机拒收车费 直言“你们也是做好事”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌) 将乘客送到目的地后,出租车司机却不收车费。“你也是做好事,不用付!”3月12日,一条芦淞区贺家土街道志愿者打车送迷路老人回家,出租车司机拒收车费的视频被众人点赞。网友评论:“好人遇见好人了!”“为正能量点赞!”

当天下午3时左右,在大塘冲社区,志愿者何梦花等人发现一位80多岁的老奶奶,坐在路边望着车来车往。何梦花上前询问老人需不需要帮助,老奶奶一时说要去七一一路,一时说要去中心广场,这让大家觉得不对劲。

原来,这位老人87岁了,忘记了家住哪里。

由于大塘冲离七一一路有一段距离,志愿者撒了个谎话。“我给她说附近没有到她的公交车,如果走路要走一个小时。”老人这才同意打车送她回家。

“我们就打了个出租车,一路上,司机也在和我们聊天,知道我们是送迷路的老人回家。”何梦花说,十多分钟后,老人的家快到了时,她正准备扫码支付车费,但司机坚持不收。“他说我们也是做好事,就一直不收。”

“停车后,他还和我们一起去搀扶老奶奶。我觉得很感动,你们要好好表扬一下这个司机。”何梦花说。

慢慢走着,老人看到熟悉的地方,开始主动为志愿者引路。最终,在驾驶员志愿者的护送下,老人顺利回家。看着老人脸上露出笑容,志愿者叮嘱老人好好关门才放心地离去。



志愿者和出租车司机一起搀扶老人下车。记者/杨凌凌 摄

记者手记

“爱心接力” 是城市文明的最好注脚

城市奔涌的善意,亦是城市抵达文明典范的载体。新闻中这感人的一幕,犹如一道考题,检测出了株洲市民的文明素质。这些来自不同阶层的市民,用他们看似平常实则不平凡的举动,阐释了什么叫爱心、什么叫善举。由这样一群可爱的市民守护一座城市,这座城市一定是文明的,生活工作在这座城市的人一定是幸福的。

城市的“文明代言人”,是“平凡之善”“文明先锋”“身边好人”“最美人物”,也是文明公益大使、市民观察员、市民监督员。推而广之,生活在城市的每个人都可以是“文明代言人”。

百岁老人要办证 民警组队来上门

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/肖扬) “奶奶请看这里,头再往右边一点,好!”3月12日,炎陵县公安局民辅警上门为百岁奶奶补办身份证。

此前,该县水口派出所接到辖区群众求助称,有位百岁奶奶遗失了第二代居民身份证,因行动不便未能前往户籍窗口补办身份证。现急需使用身份证,请公安机关帮忙处理。

派出所民警当即联合县局人境大队,与群众约定好时间,携带移动办证设备上门为老人补办身份证。通过多次拍摄,民警终于采集到一张合格的身份证照片。随后,民警依照相关制证流程,顺利为老人补办了身份证。

“警察同志,感谢你们这么热心。”老人及家属对民警的暖心服务连声称赞。

流浪26年后 他拿到了身份证

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/李航) 近日,醴陵居民朱先生拿到了久违的居民身份证后,将一面锦旗送到醴陵市公安局均楚派出所。

此前,朱先生身患疾病,1997年离家出走,直到2023年底才从湖北救助站找回来。走失的26年中,他一直在外流浪,没有户口和身份证。

回来后,既未成家也没有收入来源的他想要回归正常生活,当务之急就是要尽快补录户口资料,申请相关救助。

均楚派出所石亭社区民警谢放康多次上门收集、询问补录户口相关材料,并向村委会、村民等多方核实其身份。历经3个月,民警成功为朱先生补录了户口,办理了第二代居民身份证。

开奖 (开奖日期:2024年3月13日)

福彩
七乐彩 第2024028期 **01 03 15 17 21 24 30 04**
3D 第2024063期 **3 4 9**

体彩
排列3 第24063期 **6 5 4**
排列5 第24063期 **6 5 1 9 0**
大乐透 第24028期 **13 18 20 26 28 04 08**



与其午间小睡,不如“舞休”与健身?

株洲晚报融媒体中心记者/谢嘉 文/图



午休时间,大家在跳舞中找到最美的自己。

当代职场人的午休时间都在忙些啥?挤出午休的时间来运动美容,成了新时尚。

生活节奏加快,工作压力大,久坐办公室……一系列的问题正成为职场人的亚健康催化剂。株洲不少职场人已逐渐意识到这一点,哪怕工作再忙,时间再少,健身、变美依然是他们生活中不可或缺的一部分。

借春日暖阳,本报记者走近他们,看看中午有限的时间里,他们如何变身“潮人”,聆听他们背后的故事……

Part 01 午休变“舞休” “感觉身体被唤醒了”

位于天元区某事业单位的佳佳女士,周一至周四的午休时刻,有着与众不同的安排。当单位午休铃声响起,佳佳便与好友一同前往王府井商场四楼,开启一场60分钟的爵士热舞狂欢。爵士舞充满活力与创造性,成为她们释放能量的独特方式,短短一小时即可燃烧掉约400卡路里,堪称对抗午后疲劳的神奇妙招。

“比起昏昏欲睡的午后时光,我更喜欢挥洒汗水后的清醒与活力。”佳佳在接受本报采访时笑着说,“即使工作中有时难免困倦走神,但一堂爵士舞课下来,仿佛给身体注入了新的生命力,不仅我自己有这样的感受,询问过其他同学,他们也都觉得效果显著。”

对于有人担忧中午健身可能带来额外的疲惫感,佳佳给出了不一样的见解:“办公室白领常常长时间静坐,面临的更多是精神疲劳而非体力疲劳,我觉得爵士舞恰好能有效舒缓心理压力。而且,一小时的课程安排恰到好处,不至于过度消耗体力。”

佳佳坦率地说,为了追求形体之美,不少爱美的女孩愿意暂时舍弃午休用餐时间,然而“舞休”并非忽视午餐,而是进行合理的饮食结构调整。她透露,舞蹈课程的老师们建议她们提前在11点左右享用一份营养均衡的餐食,随后12点半开始舞蹈课,课后再稍作等待,大约一两个小时后进行下午茶补充能量。

爵士舞教师萌萌也强调,课后不宜立即进食,应控制饮食摄入,可选择

Part 02 高效午休 见缝插针重塑体型

一股午间健身的风,也正在神农城商圈悄然兴起。

12日中午时分,当大多数人悠闲享受午餐时光之际,健身达人王先生却早已来到附近的一家健身房内,手中紧握哑铃,左右开弓,上下翻飞,充分利用午休时间锻炼身体。“刚结束上午的工作,我就马不停蹄地拎着健身包赶来,这里离我工作地点近,楼下又有停车场,方便得很。”王先生如是说。

在健身房内,像王先生一样选择中午时段前来锻炼的白领不在少数。他们或驰骋在跑步机上,或在团操房跟随教练律动起舞,脸上洋溢着笑容,沉浸在这富有乐趣的健身活动中。

据了解,为了迎合这部分人群的需求,众多健身俱乐部与健身会所选择在午间时段(12时至下午2时)贴心设置了丰富的课程,包括瑜伽、踏板操、肚皮舞、拉丁、健身操、动感单车等,课程内容与品质丝毫不逊色于晚间时段。在长江广场某连锁健身房,中午的动感单车课还未开始,几十辆单车已早

早就被抢一空。

健身顾问婷婷透露,中午时段的顾客主要来自周边的写字楼,包括银行职员、商厦员工等。尽管大多数人仍倾向于下班后来健身,但午休健身的现象正逐步增多。“年前中午几乎无人问津,而现在至少有几十位参与者,并且这个数字还在持续增长。”

记者实地探访发现,经历春节假期的职场人普遍面临“节后胖三斤”的困扰,加上气温升高,大家纷纷涌入健身房展开新一轮的瘦身大战,其中尤以女性会员居多。

Part 03 塑造美丽 “午美族”已成新潮流

一个小时的午休时间,你会干嘛?随着职业女性的工作压力越来越大,株洲不少女白领开始利用这说长不长、说短不短的午休时间进行“美容”以排解工作压力。她们趁午休做面部护理、补美容觉,她们自得其乐地自称为“午美族”。

在芦淞区一家贸易公司上班的彬彬告诉记者,在她们办公室,利用午休时间“刷电视剧”“刷抖音”已经过时了。如今,越来越多的“午美族”利用这宝贵的1、2个小时扮靓自己。她上周就和同事一起去附近的美容店进行护理。“买了套餐,‘午休’价格也实惠,我身边几个同事都办了卡。”

株洲神农城一楼美容院护理师王艺璇介绍,几乎每个工作日的中午,店内都会出现几位在附近商圈工作的职场女性,年龄多为35-45岁。“现在白领工作压力大、生活节奏快,也许能腾出来的美容时间只剩下午休了。”她感

翎 一周午睡两天,午间运动两天,还有一天逛书店,打工人的命是靠午休续上的。 回复 29

sinky 中午不睡,下午崩溃。 回复 21

长随 上班时:上午8:00-12:00,下午15:00-18:00,周末节假日正常休息,偶尔需要加班。 回复 20

Wyman 我是午休时间过后打开了这篇文章,摸鱼15分钟 回复 15

月休两天,每天一边吃饭一边工作,根本没有机会午休,闭眼休息下都觉得是奢侈。 回复 10

思融 说国内卷的朋友们,英国很多公司都是半小时午休,买打7.5-8h工作时间,下楼买个饭就得在工上边吃边干活了,所以才朝九晚五一国内就是午饭晚饭3-4小时没了,实际干活时间差不多,战线拉太长 回复 9

Eran 我们公司没有午休,之前一个小伙子中午趴在桌子上休息,被老板臭骂一顿。 回复 9

网友热议午休话题。

叹道。接下去的一周里,她中午12点到下午3点的时段都已经被订满了,大多数“下单人”为老客户。

“下单人”之一小陈是某单位的文员,她的苦恼在于想要利用午休时间补睡眠,却苦于找不到场地。自从她感受过午休美容觉的服务后,每周都会抽一天去做项目,她调侃自己此举“醉翁之意不在酒”。“午休服务差不多60分钟,这时候我正好可以睡一个美容觉,这里幽静安逸,帮我解决了午睡场所的难题。”小陈说道,她还从店里入手了一些面膜,打算日后在忙碌之余“溜”到茶水间DIY护理。

“这年头女人混迹职场太不容易了,一定要对自己好一点。”她笑着表示,早晨九点就要打卡上班,工作时间忙得恨不得四脚朝天,下班回家明月高悬,这种生活对她而言已是家常便饭。因此,午休时去做个面部护理,甚至泡泡脚,往往是她一天中最放松、最惬意的时刻。

小调查

午休时间 株洲职场人靠什么方式“续命”?

根据《2023职场白领睡眠观察报告》的结果显示,职场人的午休时间1小时以内的人群占比37.7%,1-2小时的人群占比47.7%,2小时以上仅14.6%。株洲职场人午休时间,他们靠什么方式来“续命”,记者进行了调查。

午睡族:在午休时睡一会儿是大多数人的选择。青铜级,是在工位上趴着睡;黄金级,是背靠椅子上且利用各种神器,如颈枕、靠枕;钻石级自然是床或者可以平躺的地方。读者小黑说,在公司没有搬家前,大家都拥有一张行军床,到了中午,六七

记者的话

在童年记忆中,父母午休时都会回家(走路10分钟),不慌不忙做顿饭,吃完甚至还能睡个午觉再回去上班。如今,能在中午溜达回家午休的人,寥寥

个床铺满办公室,甚是壮观。

高效族:这类职场人,从不午睡。他们更愿意利用这1-2小时进行高效午休,包括不限于学习、运动。“中午会去健身房撸铁,工作的烦恼会减轻很多,生活特别充实。”市民阿忠说。

放空族:部分受访者,选择在午休时放空聊天。他们多数都是和“午饭搭子”一起活动,在各个餐馆里AA制吃饭,有的就选择附近散步遛弯,“买杯咖啡、奶茶,冬天长晒晒太阳,夏天吹空调逛街”。

无几。午休方式怎么选,其实背后与公司的政策福利、通勤距离的远近息息相关。希望身为打工人的你我他,都别忽视自己的午休,都早日实现午休自由。



天元区某健身房,中午人气十足。

影讯 美达影城(3月14日)

周处除三害 10:30 11:40 13:00 14:10
15:30 18:00 19:10 20:30 21:40 22:30
被我弄丢的你 9:55 11:00 12:00 13:05
14:05 15:10 16:10 17:15 18:15 19:20
20:20 21:25 22:25
第二十条 10:50 12:15 14:50 17:25
19:05 20:00 22:35
热辣滚烫 9:50 14:25 16:40

沙丘2 13:30 16:30 19:30 21:40
飞驰人生2 9:55 12:10 16:50

芦淞区钟鼓岭七星湖
流购物公园五楼(株洲市
城对面)
订票热线:28106878

