

聊天室

再不“美拉德”一把，冬天就来啦！

主持人/七七

Hello 株洲网事的朋友们大家好！我是本期主持人七七，很高兴与大家聊聊生活，唠唠家常。不同人生轨迹我们各自忙碌，刨去诸多角色我们依然是自己。欢迎大家扫描二维码加入我们，分享生活中有意思的事情。

从时尚穿搭到季节气质，“美拉德”掀起了一场联想的风暴：温暖明亮的棕红色系，覆盖着这个秋日世界的方方面面，藏匿在生活里的每个角落——蓬松的动物毛发、无限变化的光影、甜蜜的气味、软糯的食物、自然的声音与人间的爱意……关于秋天的一切美好，都可以幻化成“美拉德”的模样。本期聊天室与大家分享有关“美拉德”的点点滴滴，希望你也可以拥有无限明媚的秋天。

@小兰不蓝：周末的清晨，我带着社团的新同学在校园里采风，给她们分享了很多秘密基地。我最喜欢矗立着大树的荒地，对我来说，这是校园里最接近自然的地方。那个早晨，我发现自己最喜欢的一个角落散了一地的无患子果实。它们外皮坚韧、内里柔软，头上还长着一个挂钩。这些果子毫无规则地分布在长满青苔的石板路上，棕调里混合着黄绿渐变的颜色，非常“美拉德”。它们就像是自然的密码，传递着某些神秘的讯息；又像是秋天的信号，在人心里辐射出一片宁谧。

@TT：欢欢是博美和吉娃娃的孩子，距离它被抛弃来到我家，已经八年了。欢欢看起来总是很快乐，背后的毛在阳光下金灿灿，软蓬蓬，像秋日午后刚烤好的面包。我把它抱在怀里，就像抱着秋天掉落在我家的一小块儿拼图。虽然知道再过一段时间，秋天就要

走了，冬天即将到来，可是欢欢依然会躺在我身边，它就是永远温柔的秋天呀！

@霹雳贝贝菁：炒栗子那浓浓的香甜味道，总是从很远的地方就可以闻到。栗子壳儿上划个十字，用糖和烟火气层层裹住。小摊老板用沾着炭灰的手递给我装着栗子的袋子，接过来，仿佛抱了一捧厚重的温暖。我总是迫不及待地挑出一颗，掰开棕色脆壳儿，露出金黄色的果实。抬头是满街黄色的梧桐叶子，微凉的秋风配上热乎乎的炒栗子，甜蜜地让人想要轻声啜饮：诶，这就是秋天吧，这就是秋天的满足感吧。

@李棒棒：今年国庆，我为外婆买了一个生日蛋糕。栗子一直是秋天的完美搭档。与奶油交融的栗子泥，同时进发出了焦糖和牛奶的香甜，奥利奥碎的点缀让糖分恰到好处，再搭配松软的蛋糕，就是生日里的最佳组合。

越长越大发现，能够陪外婆过生日的机会愈来愈少，自己也愈加珍惜待在外婆身边的时光。周杰伦有句歌词说“她要的是陪伴，而不是六百块，比你想要的简单”。算来已经六年没有陪外婆过生日了，每年都是生日蛋糕替我出场。今年我终于可以在假期和蛋糕一起出席了！长辈从不说“我想你了”，但我们还是可以多对他们说“我回来了”。

@Rocky 18岁第一次离家求学，虽然悠哉自在，但平日内敛的老爸却想我想得紧。要他口头上讲点儿关于想念的甜言蜜语，他学不来。他唯一能学会的是做我爱吃的腊肉，真空包装好，然后寄给我。Home-made腊肉，肥不腻口、瘦不塞牙，香气一绝，色

泽上更是标准的“美拉德”风！挑食如我，也可以吃光一盘儿。真空包装其实也不是什么都没有，还有满满的爱呀。

@小向：周六晚上7点01分，我收到了一封来自厦门的手写信，落款人是陈错。陈错说：不知道为什么，秋天来了，就特别想给你写信。这一年经常提笔又落下，想说的太多，又怕词不达意，或许正应了那句自古逢秋悲寂寥吧……

陈错是我的好友，但我们不常联系，没有固定的节日祝福，不会送彼此生日礼物，也没有很多机会见面。她一直递来的都是「淡如水」的关切，就像很多年前的一个沉闷下午，班主任下发了我差劲的成绩单，当时还是个毛丫头的我情绪失控，而她塞给我一只耳机：“今天免费让你点一首歌，听完这首歌，我们就开始复习。”

我们似乎并不在一个季节里，彼此都对对方的境况感到生疏，譬如我穿了长衫，她却还在避暑。可信封里却传来思念的味道，寥寥几笔文字，仿佛让我们共享了一个浓墨重彩的秋天。



扫描二维码加入聊天室

秋日拍照好去处



株洲的秋藏着一抹温柔的粉色，这是属于你的梅子湖湿地！网友：我的“拍照搭子”呢？



扫码观看视频。

枯水池塘将变休闲乐园



株洲棉纺厂生活区的池塘已经大变样，正被改造成广场和微公园。



打开抖音扫码观看视频。

中国车手马青骅夺冠



10月20日下午，2024CTCC中国汽车场地职业联赛湖南株洲站决赛在株洲国际赛车场举行。经过激烈角逐，中国车手马青骅夺冠。



扫码观看视频。

创造性地让戏曲与花样游泳完美邂逅 株洲花游小将全国赛勇夺三金



市二中附小代表队头戴京剧脸谱参赛。受访者/供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静) 10月20日，第13届全国水中健身操比赛在安徽省马鞍山市落下帷幕，株洲市二中附属小学代表队与来自全国的强劲对手展开激烈角逐，夺得3金1铜，团体总分居全国第三名。这是该校继去年首次出战第12届全国水中健身操比赛收获2金1银后，再创佳绩。

将戏曲与花样游泳深度融合

此次比赛，该校将两大优势项目——戏曲与花样游泳深度融合，团队在音乐上融入了中国传统文化京剧元素，无论是整体造型还是服饰细节都花了很多心思。

教练周可可介绍，今年以来自己一直在做京剧方向的课题，因此也萌生了在比赛中加入传统文化京剧元素的念头。

通过与组委会沟通，得到可以创新的答复后，他们决定在音乐和服装上做文章。首先挑选、制作了融入京剧唱腔的参赛背景音乐，服饰上也进行了诸多改良。

比如，去年使用的泡沫充气腰带，今年加入“国潮”风格，教练组成员在网上采买了既有海浪花纹，又有头冠形状的材料，然后进行手工缝制，“整套搭配下来，京剧元素满满，效果很不错。”周可可笑着说。

除了在表演动作中加入了京剧动作，还有人提议，小选手是否也可以以京剧脸谱的化妆形式参赛。考虑到时间成本和完成难度，周可可等人最终选择将制作好的京剧脸谱让队员佩

戴，大家摇身一变，化身为一个京剧韵味十足的“水中精灵”。

这一举动，在赛场引起了轰动。很多其他队伍的参赛队员都惊讶无比，他们没想到还能以这种方式参赛。“孩子们一出场就引得全场轰动，连评委都忍不住掏出手机站起来拍照。”周可可谈到现场雷鸣般的掌声，成就感满满。她说，后续湖南大学代表队特意来交流，认为这群小学生代表队的创意思维，打开了他们的全新视角。

首次加入男队员 挑战最难项目

今年，市二中附小团队继续选择最难项目——集体浮力腰带，这个项目对孩子们的要求特别高，需要选手

全程双脚不能沾地，靠双脚踩水在水中保持平衡的同时完成所有的动作。

虽说是第二次参赛有一定经验，但教练团队坦言仍“压力山大”。首先，去年参赛的队员大多是五、六年级，而且均从舞蹈队挑选而来，今年则吸纳了很多二年级的小队员，26名参赛选手中有8名二年级学生。其次，今年新加入了3名男生队员，男生的动作与女生的动作设计需要区分。

她告诉记者，二年级的孩子在力度上会有欠缺，考虑到年龄因素训练时长也会略有缩短。男生的手势和女生的手势也需要有不一样的设计，而且男生在整体配合度上没有女生那么协调。

发现问题，及时商讨讨论，然后解决问题，面对参差不齐的孩子，周可

可、张硕等教练巧妙地分层次去设计动作，编排队形。“能够完成难度的就让他们做高难度，不能完成难度的就在同一音乐环境中设计简单一点的动作，但整个画面不能出现违和感，节奏不能乱。”教练团队表示，很挑战在编排时的技能和技巧。

让每个孩子都有机会 叩响艺术的大门

全员普及加特长提高，市二中附小的高素质育人之路已走出新路径。

值得一提的是，在刚刚结束的株洲市“三好杯”游泳比赛中，该校游泳社团以10金、6银、9铜共25枚奖牌的好成绩，获得金牌榜第一名，男子团体第一名，女子团体第一名和总分第一名。

这次“国赛”带来的好处也显而易见。获得集体浮力哑铃操第一名的2101班蒋雅妍表示，经历了这次竞赛，让自己在技巧上有很大提高，未来自己将继续努力，不断突破自己。2329班男队员谢沐焘则说，比赛让自己体会到努力付出就会有回报。

“让每个孩子都有机会叩响艺术的大门，在高水平的竞技中展露风采。”该校校长彭小英表示，市二中附小自创办以来一直非常重视学生综合素质的培养，通过6年的探索和实践，体育课程和艺术课程形成了鲜明的特色，多次在全国舞台上绽放光芒。学校充分利用校内恒温游泳馆，将游泳作为学校的必修课程开进学生课表，让每个学生掌握安全知识和游泳技能，为培养竞技人才打下坚实基础。

湘江毅行沿途有哪些美景？ 组委会提前为市民“踩点”



本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌) 随着2024徒步湘江毅行的脚步声日益临近，仅余25天的筹备时间让人既紧张又充满期待。10月19日，毅行组委会特别组织了20多位精干成员，对毅行全程进行了全面而细致的“踩点”工作。

10月19日早晨，参与踩点的组委会成员们齐聚神农城广场，这个充满历史与现代交融气息的地方，成为他们此次探查的起点。他们首先对启动仪式现场及徒步活动集结点进行了实地考察，从启动仪式的具体位置到车辆、人流的入场通道，再到安保布置的每一个细节，都进行了深入的讨论和规划。

随后，一行人沿着精心规划的徒步路线，对周边环境及安保设施进行了全面的审视。他们不仅评估了路线的合理性，还对沿途的风景区、休息区以及可能出现的安全隐患进行了详细的记录和分析。在徒步沿途，他们就如何设置指路牌、如何布置卫生设施、如何确保交通顺畅等问题进行了深入的交流与探讨，力求为参与者提供一个既安全又顺畅的徒步环境。

本次徒步湘江毅行活动为期一天，分为常规组和亲子组两大组别，预计将吸引超过5000名热爱运动、热爱自然的

市民参与。徒步线路穿越了神农城广场、枫溪港、清水塘大桥等株洲的地标性路段，让参与者在徒步的同时，能够领略到株洲这座城市的独特风光和深厚文化底蕴。

毅行前的踩点工作并非简单的走过场，而是一场精心策划的实战演练。在出发之前，组委会成员们对踩点的各项任务进行了周密的安排和分工，确保每个环节都有专人负责，每个问题都能得到解决。针对之前提出的集合出发地点、自驾车停放位置、岔路口指引等问题，他们制定了详细的解决方案，并在实地踩点过程中进行了逐一落实。

此外，针对天气这一不可控因素，组委会也制定了完备的应急方案。他们持续关注气象预报，根据天气变化及时调整活动安排，确保参与者的安全和舒适。

毅行路线在组委会人员的精心探路与确定后，将第一时间在株洲日报社各媒体平台上发布，让广大市民朋友们能够提前了解并做好充分的准备。同时，本届徒步湘江环保毅行的报名活动也在火热进行中，报名方式采取线上形式，方便快捷。团队报名请致电指定电话，获取团队报名信息，并在志愿者的指导下完成报名流程。



(报名二维码)

我市首届国潮集体婚礼 在神农谷举行

本报讯(株洲晚报融媒体记者/黎世伟 通讯员/张和生 吴婷 汤易文) 10月20日，我市首届国潮集体婚礼在炎陵县神农谷国家森林公园举行。20对新人携手共赴一场“中国式浪漫”的国潮集体婚礼，用最古朴的礼仪，许下相守一生的诺言。

当天上午，秋风送爽。20对新人身着中式婚礼服，携手步入中式婚礼舞台，行沃盥礼、执手礼、合卺礼、三拜礼等传统婚礼仪式，共缔白首之约。集体婚礼现场，举办方还为新人证婚、颁发“纪念婚书”，并赠送了“新婚礼包”。

在现场众多亲友与游客见证下，新人们还许下了“相知相守，共建和美家庭，胸怀家国，共筑复兴伟业”的婚约誓言，并发出“婚事简办新办”倡议，让优秀传统文化与文明婚俗新风在此交汇。

本次活动由市民政局、炎陵县委、县政府，市城市建设发展集团有限公司主办。

全国荣誉！ 株洲7个集体(个人)上榜

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 黎世伟 通讯员/何杏) 近日，中华全国总工会下发了《关于表彰全国模范职工之家 全国模范职工小家 全国优秀工会工作者的决定》，表彰了一批优秀集体和优秀个人。我市2个集体荣获“全国模范职工之家”称号，3个集体荣获“全国模范职工小家”称号，2名工会工作者荣获“全国优秀工会工作者”称号。

株洲醴陵旗滨玻璃有限公司工会委员会、湖南汽车工程职业学院工会委员会被评为“全国模范职工之家”；株洲百货股份有限公司超市事业部中心店工会、中车株洲电机有限公司轨道交通事业部维保中心工会、大唐华银攸县能源有限公司发电部工会，被评为“全国模范职工小家”；株洲九方装备有限公司党委书记、工会主席谭道清，炎陵县人大常委会副主任、县总工会主席曾宪昌，被评为“全国优秀工会工作者”。

市总工会相关负责人介绍，职工之家、职工小家是职工感知工会、了解工会、参与工会活动、获取工会服务的重要载体，更是工会落实职工维权服务、职工文化建设等职能职责的重要支撑。