

聊天室

# 一份“抠门健身指南”送给你

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。欢迎大家扫描下方二维码加入我们，分享生活中有意思的事情。

尽管从小就知道生命在于运动，但总有各种理由迟迟不愿开启，这个理由也许是上班太累、周末只想躺着、搞不懂运动器械或者单纯不想花钱买装备……但本期分享内容让主持人真切感受到了什么叫“动起来远比你想象的更简单”！有人仅靠15块的健腹轮就坚持健身12年，还有见缝插针爬楼或骑车找回了对身体的掌控，重获身心平衡的自由。如果我们无法拒绝生活的繁杂与突袭，但至少可以让“运动”成为一个供我们喘息与恢复的锚点。天气越来越冷，一份“抠门健身指南”送给你大家，愿你这个秋天能好好运动，也能好好休息。

### @莱克西 跑步机改为户外跑

今年咱也加入了省钱大军。各种健身房卷款跑路的新闻满天飞，信誉基本破产，年初我的健身卡到期后，我也捂紧了钱袋，不敢再多投入一分。但运动总要继续，于是我把有氧换成了户外跑步，一到傍晚，就出门开跑。好处是，在露天环境里，我可以大口呼吸新鲜的空气，也解锁了更多的生活场景——发现原来小区不远处有一家隐蔽的日式超市，一过傍晚，一些当日制作的点心和刺身就会开始打折；附近的露天体育场时常举办一些飞盘或匹克球比赛，看着陌生人在翠绿的草坪上狂奔、暴汗，自己也觉得畅快极了。借由户外跑，我完成了人生第一个10公里。始终忘

不了那个晚上，下了一点雨，细密的雨丝里，路上只有我一个人，以及我的呼吸声，脚踩在地面，每一步都很稳当，是最踏实的感觉。

### @元宵 爬楼忘记上班之苦

戴上护膝和耳机去爬楼梯吧！然后坐电梯下来，再爬上去！相比健身房的人山人海和遥远距离（对我来说），在楼梯间里面目多狰狞都不怕，适合i人的绝佳省钱健身法。在爬楼梯的过程中，你会明显感觉到那些萦绕在脑海中的焦虑、虚无与悬浮随着一级级台阶在慢慢变淡，每一脚都踩在踏实的水泥地上，这种感觉真的很安心。

爬楼梯现在已是我下班后最想干的事，至少在爬楼的半小时内，我这个新晋社畜不会再思考「为什么要上这个班」。也不需要任何器械，只要穿上一双合脚的鞋子便万事俱备。

### @枸杞 momo 居家哑铃

30块不到就可以拿下一对3kg的小哑铃，看上去这是一个非常符合消费降级诉求的健身方式，但事实上，这也是个极具性价比的选择。前段时间，我的体重掉到了82斤，还经常腹泻，感觉自己亟须增重，于是在网上搜索各种可行的办法，其中一条就是健身可以增重，同时还能塑形。我第一时间就办了健身卡，上了几节体验课后，发现只要用哑铃就能解决现阶段几乎所有的健身需求。教练做得最多的事，就是纠正我的动作。后来，我通过哑铃训练将近3个月，虽然体型上还很难分辨出差别，但体重数字的确在变，从82斤涨到了94斤。我和食物之间的关系也明显变好了，原本一顿饭没吃几口就感觉饱了，吃多了还会恶心，健身后，这些问题都没有了，食量

大增，吃嘛嘛香！

### @瑰舟 来一场帕梅拉吧

上学期间身体一直不太好，上班后则感觉自己更虚了，从今年六月开始决定要亡羊补牢一下。在卧室铺了一块厚瑜伽垫，练瑜伽或帕梅拉都可以，HIIT或无绳跳既不会伤到关节也不会扰民。刚开始觉得很累，但为了追求健康就忍了忍，过了两周后就习惯了。现在坚持运动4个月了，经期不能运动还会觉得憋得慌，BMI也增加到健康范围了，肩背和肚子上还能看到一点肌肉线条，感觉是第一次对自己的身体有了切实的掌控感。

### @土松 去打折扣超市买菜

说起来都有点不好意思，由于疏于运动，又确实是个穷鬼，我的穷鬼健身大法竟然是：去打折扣超市买菜。离我家最近的一家都有2公里，2公里真是一个相当妙的距离，可以走路，也可以骑车，往返不会超过一小时，特别适合我这种长期伏案的人出去动动。每次去采购，都会有一种春游般的好心情，因为你不知道今天会遇到什么好东西，可能满载而归，也可能只买几样，偶尔还会遇到同道中人，举着一大颗容貌姣好的球生菜对你说：“太便宜了，怎么才一块钱！”哈哈，不仅今天的健身任务完成了，多巴胺任务也完成了。推荐大家都去超市散步，买菜，探险，收获琐碎生活里运动带来的一点能量。



扫描二维码加入聊天室

## 北斗峰会现场人气火爆



每逢周末，第三届北斗规模应用国际峰会迎来大批市民游客沉浸式参观“打卡”，玩转“身边的北斗”。



扫码观看视频

## “照”集天元记忆



为重温往昔峥嵘岁月、激励当下更好前行，株洲日报社拟在全市范围内征集反映天元区经济发展、城市建设、群众生活等方面的老照片，赓续珍贵回忆。



打开抖音扫码观看视频

## 赛德雷特卫星智能制造工厂投产



10月25日，赛德雷特卫星智能制造工厂投产仪式在北斗产业园举行，这是湖南首个获得卫星制造资质的商业卫星生产工厂。



扫码观看视频

# 监控拍下保姆揪小孩耳朵

## 记者调查：家政公司普遍缺乏对保姆心理健康评估

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖智勇 易楚瞳)近日，市民张先生拨打本报热线28829110投诉：家中保姆对自己2岁的女儿动了手。记者在采访中走访市区多家家政服务机构，发现该行业普遍存在从业人员前期背景调查不足、心理评估不足等问题。

### 孩子畏惧保姆，家长发现端倪

张先生和爱人都是医务工作者，工作忙，双方父母均在外地，之前请的保姆离职，2岁女儿朵朵(化名)面临无人照顾的情况。

9月7日，夫妇俩来到株洲市珍爱家政服务有限责任公司(以下简称“珍爱家政”)咨询，公司推荐了育婴师张坤，称该育婴师从业多年，经验丰富，做事也勤快。于是，双方签订合同，以每月5500元薪资标准雇用了张坤。

“新保姆住家不久，我就发现朵朵有点怕她。”张先生说，女儿性格开朗，前任保姆在家时，孩子与她很亲近。意识到情况不对劲的张先生夫妇立即查看家中监控，视频画面让他气愤。

监控视频显示，10月18日，保姆张坤粗暴将女儿朵朵扔在床上，大声说：“你以为哭能吓到我，你越哭我越打。”10月19日的客厅监控视频显示，张坤右手揪住朵朵右耳拉扯，孩子嚎啕大哭。

张先生夫妇随即带女儿到医院检查，诊断结果为：孩子面部(右耳)软组织挫伤。

张先生说，家中监控只能保存7天的视频内容，结合女儿对保姆的态度，他推测保姆不止一次打女儿。保姆来家才1个多月就发现这样的事，张先生夫妇很气愤。

### 张先生：希望珍爱家政公开道歉

张先生表示，自己了解过家政市场，给张坤开的佣金不低。夫妇俩中午一般在单位解决午饭，保姆只需做早、晚餐，照顾好孩子就行，并没有给她安排繁重任务。“我想不通保姆为何要如此对待朵朵。”

10月23日下午，记者与张先生来到珍爱家政公司。一位负责人回应称，张坤在公司供职时资质合格，并提供了张坤的健康证以及育婴师资质证。她还表示，接到投诉后，公司随即开除了涉事保姆并进行了罚款，同时也退回了张先生的1000元中介费。

“出事就撇清关系，把保姆开除了事，这不是我想要的结果。”张先生希望珍爱家政公司为推荐保姆“失察”道歉。

张先生报警，警方已立案。“警方找我们调解过，可看到朵朵的性格从开朗变得畏惧陌生人，我真不

愿意就此原谅张坤！我希望她有一个诚恳的道歉态度。”张先生说。

记者拨通了张坤电话，其爱人表示，张坤不便接受采访，张先生可走司法途径解决问题。

### 律师：保姆或涉嫌触犯法律

近年来，保姆虐待婴幼儿、老人等事件时有发生，对儿童、老年人等被监护人、被看护人的心理造成严重的伤害，个别虐待事件情节恶劣，社会影响大。然而，受害人往往由于伤情不构成轻伤，达不到故意伤害罪的立案标准，无法追究施暴人的刑事责任，最终家政服务服务企业赔钱、开除员工了事，甚至不了了之。

湖南法健律师事务所杨纲律师介绍，针对近些年非家庭成员间的虐待案件频发问题，《刑法修正案(九)》创设了虐待被监护人、看护人罪，弥补了虐待罪犯罪主体范围较小这一漏洞，加强了对老人、小孩、残障人士等弱势群体权益的保障。

杨纲说，张先生如果收集到保姆多次对小孩动手的证据，可以主张以虐待被监护人、看护人罪对保姆提起公诉诉讼。

### 家政公司对保姆心理健康评估不足

记者走访市区多家家政服务机构发现，大部分家政服务公司主要从事中介业务，对旗下家政服务人员个人信息、家庭情况掌握有限。不少家政服务企业向雇主着重推荐月嫂、养老护理等提供特定服务的家政服务员，且收费不低，但问及资质，大部分企业只能提供健康证。

“虽然没有育婴员证，但我们的月嫂大都从业十多年，经验丰富，不比那些拿了证的差。”某家政企业业务主管王经理介绍。

“多数人心中的家政服务属于低门槛行业，这是认知误区。”湖南省家庭服务业协会副会长向美英



张坤揪住朵朵的右耳朵。受访者/供图

说，目前的家政从业人员中真正能胜任工作的人并不多，家政服务业对从业人员技能、性格、心理健康和职业道德等要求不低。

向美英以育婴员举例：根据我省对育婴员的职业认证标准，一名合格的育婴员需要满足的条件包括：女性、年龄55岁以下、初中以上学历、持母婴护理证等。从业人员要有职业认同感，对孩子饱含爱和善意，其次才是追求个人技能专业化和服务标准化。目前省内母婴护理证考试中，考核侧重实操，对从业人员心理健康考核占比很小。

“家政服务业人员流动性大，大部分企业招聘时虽有技能水平，从业资质等硬性指标要求，但对于从业人员的心理健康、沟通能力要求涉及不多，也很少做背景调查。”王经理透露。

向美英建议，家政服务企业要本着对雇主负责的原则，做好从业人员背景调查，在岗培训中完善新入职人员心理健康评估事项。行业管理部门核发资质证明前，也应通过专业心理学培训、问卷调查、心理健康测评等形式，加强心理方面的培训和评估。

## 培养既懂专业英语又懂通用英语的新工科人才 湖南工业大学有自己的办法

近几年来，理工科学生在课堂上既要学习通用外语教材《新标准大学英语》，也要学习由该校教师自己编写的专业英语教材《包装英语》。该教材以阅读为主，选材范围广，内容丰富，专业性强。课堂以学生为主体，教师则根据学生的英语水平、专业背景和学习兴趣来制定个性化教学。通过课堂讲解法、合作学习法、任务完成法等多种教学方法引导学生了解包装设计的专业词汇和术语，了解它的历史与未来趋势，及其印刷工艺、颜色要素等。教师在授课过程中，鼓励学生积极地探索问题、解决问题，充分参与到学校的这一特色专业中来。这样，不仅帮助学生扩大了知识面，提高了英语能力，还进一步让学生树立了以校为荣的自信心。

今年，该校在公共英语课堂上又推出了《大学跨文化英语》系列教材，此举为理工科英语教学增添了更多的活力。比如，该教材中就有大量的高科技方面的知识，如人脸识别、声音克隆、虚拟大学生、机器人、网络社交平台等等。跨文化将新工科理念

融入公共英语教学中，强调多学科交叉融合和创新能力的培养，受到了学生的欢迎。学生了解并熟悉了这些知识后，可以用英语讨论这些主题，为他们以后就业打下了良好的基础，做到学以致用。

同时，教师利用在线教学平台开展混合式教学，将线上学习和线下实际相结合，利用大数据和人工智能辅助教学，实现个性化教学和智能评估。教师对学生的考核多样化，鼓励学生参加各种比赛和活动的，把英语知识应用到实际生活中去。该校还开展了多种英语类活动，比如组织学生拍摄科技动态的视频，用英语介绍城市各行各业的发展；开展大学生英语创业项目，倡导不同专业的学生携手合作；甚至在英语专业的学生课堂上也推出了包装英语笔译、陶瓷英语笔译等课程。

如今，在株洲各行各业的发展中都活跃着该校大学生的身影。比如每年举办的北斗峰会上，该校有许多大学生参与志愿者活动中，他们用流利的英语向外国友人介绍着株洲的改革成就，为株洲的建设尽一份应尽之力。