

湘江毅行明日上午开拔 株洲报业传媒集团多平台将直播

中国人寿
CHINA LIFE

集聚星火 Aggregation
Firefly
与爱同行

相知多年 值得托付

2018 徒步湘江毅行

本报讯(记者 刘娟)明日,中国人寿2018年第十一届徒步湘江环保毅行将开拔,起点设在神农城广场。

明日7点半,毅行者在起点集合后,在广场右侧完成装备寄存;8点,启动仪式开始;8点20分,毅行队伍出发,徒步沿着湘江往株洲县进发,常规组2天完成60公里徒步,挑战组1天完成55公里毅行,亲子体验组半天完成10公里毅行。

株洲报业传媒集团将在启动仪式现场和毅行途中开展视频直播。市民可进入株洲日报官微、株洲晚报官微、株洲微门户微信公众号、株洲新闻网官微、株洲发布、株洲发行官微、株洲官微、株洲红娘微信公众号、株洲妹坨微信公众号、株洲星少年微信公众号,点击下方“视频·直播”菜单栏,选择“看吧视频”即可收看。记者还将在直播界面消息栏进行图文直播。

知多点 湘江毅行,这些事项需留意

毅行是一项长时间长距离的徒步运动,毅行者今晚要保证充足的休息睡眠时间,为明日活动做准备。记者综合历年湘江毅行参与者经验,并根据组委会相关负责人提供的建议,为大家整理出一份“毅行答疑”。了解这些事项,能让您的行程更顺利。

1 徒步应该穿什么?

内裤最好选不摩擦大腿根的四角内裤,外衣可选择排汗透气、软而薄的长衣长裤,速干面料的衣服更好,可多备一套替换。现在株洲早晚温差较大,可带一件稍厚点的外套。袜子可带两套,每套一双厚一双薄,穿着时薄的在里面,厚的在外面,可减少脚起泡的概率。鞋子最好穿低帮徒步鞋或轻便跑鞋。准备一个小小的双肩背包,放置自己携带的物品。

2 路上带什么?

根据天气预报,4月29日、30日,株洲有降雨,请大家准备好雨衣、雨伞等雨具。由于天气存在变化,大家最好也做好防晒准备,备好遮阳帽、防晒霜、防暑药品等。常规组将在宿营地住一晚,自带的帐篷可在起点寄存,组委会将把东西托运到终点。第二天行程,组委会也会提供托运服务,把帐篷运到终点。没带帐篷的,可在宿营地租赁,押金100元、租金50元,包括帐篷、防潮垫、两个睡袋。此外,宿营场地条件有限,建议毅行者4月29日晚尽量选择附近旅店住宿,以防夜间下雨。

3 毅行途中有补给吗?

两天行程中,组委会每天中午为毅行者提供一次面包补给,早餐和晚餐需要毅行者自己解决。组委会建议大家带少量食物,如果自行组织就餐,请务必注意食品安全问题,避免出现意外情况。

毅行路上有多个饮水补给点,大家可携带水杯,方便在补给点补水。长距离徒步,饮水应该少量多次。

4 受伤或走不动了怎么办?

毅行靠量力而行,组委会在七桥西、杭电枢纽东、渌水大桥南、枫溪大桥东这4个地方设有下撤点,可乘车回市区。组委会在沿途还设有多个补给、医疗点,还有专业的医疗车辆。在毅行中最常见的就是脚出水泡的问题,大家可以在医疗点请专业医护人员进行处理,再根据个人情况决定是否继续毅行。

5 签到点会全天开放吗?

不会。每个签到点都有开放时间,出于安全考虑,请大家务必在开放时间段内通过相应签到点。详细开放时间,可关注株洲晚报志愿者联合会微信公众号(zzwbyg),查询4月24日推送的消息。

6 遇到突发情况怎么办?

大家在毅行过程中要注意安全,遇到困难可及时把情况反馈给路上的骑行志愿者,或者其他服务志愿者。

质量提升,还有“新面孔” 500辆新公共自行车昨投放



▲昨日,市民用上新公共自行车 记者 刘震 摄

▶10辆新公共自行车用上了新款轮毂 记者 戴凇 摄

本报讯(记者 戴凇 通讯员 殷滋 刘升)昨日,我市首批500辆换新公共自行车正式投放路面。新车外观基本与前期投放的公共自行车一致,但有10辆外形变化较大的“新面孔”加入。

这批新公共自行车的整体质量得到进一步提升,脚踏板、撑脚支架、座椅支架的材质更好,坐凳也更加厚实,舒适度更高。

公交健宁公司副经理沈许金介绍,为了给市民带了一些新体验,此次投放了10

辆特别定制轮毂的公共自行车,成本较现行款式略高,“轮毂为镁铝合金材质,强度更高,维护更方便。”

“预计从6月底开始,还将更新一批锁柱及其系统。更新后,还车可以不用刷卡,也不会出现锁卡的情况。”公交健宁公司工作人员说。

相关新闻

最强达人!

他7年来借车 12960次

记者昨日从公交健宁公司了解到,我市公共自行车从2011年5月开始投入使用,7年来,借车次数最多的市民分别是谭展展、朱俊兵、何民伟,借车次数分别是12960次、8951次、8493次。

今年48岁的谭展展家住石峰区丁

山路,他是我市公共自行车第一批持卡用户。“我家和工作单位之间的距离约为2公里,骑公共自行车是最实惠的交通方式,还能锻炼身体。除了上下班,市内短途出行我也会选择公共自行车。”谭展展说,希望公共自行车能加快更新速度,更好地为市民服务,

最热网点!

天元超市站借还次数达290余万次

我市最热门的3个公共自行车站点分别是天元超市站、中心广场站、贺嘉路站,借还次数分别达到2917810

次、2460465次、2378705次。业内人士分析,这也从侧面反映出,这几个地方是我市重要的交通中转站点。

时隔26年,醴陵再办花炮博览会

全国310家企业参展,展会首日签约总金额23.5亿元

4月27日,“中国花炮之都”醴陵迎来了花炮行业的一次盛会,第三届中国烟花爆竹博览会暨2018醴陵烟花爆竹交易会开幕,这是一场醴陵人等待了26年的盛会,上一次醴陵举办花炮博览会还是在1992年。

2000名嘉宾云集开幕式

昨天上午,国家、省、市级相关领导,特邀专家和嘉宾,国内花炮产区党政代表团,国内外烟花爆竹采购商、销售商,醴陵花炮企业代表,国内主流媒体近2000人云集开幕式现场。

本次博览会以“五彩醴陵·花炮之都”为主题,由中国国际贸易促进委员会湖南省分会指导,中国烟花爆竹协会主办,中国日用杂品流通协会烟花爆竹专业委员会、湖南省安全生产监督管理局协办,醴陵市人民政府、醴陵市烟花鞭炮总商会承办。4月27日-28日展会期间,将在中国陶瓷谷国际会展中心1、2、4、5号馆设立标准展位762个,展区面积达17200平方米。

开幕式上,中国日用杂品流通协会副会长兼秘书长李凤兰宣布,中国日用杂品流通协会将在醴陵设立“中国日用杂品流通协会烟花爆竹专业委员会醴陵工作站”,并当场授牌。下午,全国烟花爆竹标准化技术委员会GB10631标准修订研讨会也在醴陵顺利举行。

据悉,本次博览会部分本地展厅的展览时间将延长至5月1日。



▲璀璨的烟花闪耀醴陵夜空 通讯员供图

全国310家企业参展

本次展会共吸引了全国花炮主产区

的310家企业参展,涵盖了烟花爆竹生产企业、机械设备制造企业 and 原辅材料生产经营企业等。同时,还邀请了海内外知名采购商、销售商参会,其中,来自德国、美国、日本、法国、西班牙、俄罗斯和香港、台湾地区的采购商30余人。

中国烟花爆竹协会秘书长黄海辉表示,“本届花炮博览会办展规模大、亮点多、内容丰富、特色鲜明,必将为弘扬花炮文化,促进对外文化交流与产业合作发挥更加积极的作用。”

巨型立体网幕烟花闪亮夜空

昨天晚上,在夜幕的掩映下,600枚迎宾礼炮齐发,拉开“大型全景激光艺术焰火展演”的序幕。整场晚会将3D特效、焰火字幕、焰火图案、激光字幕、激光图案、建筑实景、音乐旋律融为一体,以辐射射

影烘托秀美焰火,形成灯与焰火相融,火与瓷谷相合的盛景。随着高19.15米、宽7米的巨型五彩瓷瓶造型的立体网幕烟花瞬间引燃,将现场气氛推向高潮。

相关新闻

30个项目集中签约23.5亿元

4月27日下午,第三届中国烟花爆竹博览会集中签约仪式在醴陵图兰朵酒店召开。共有30个项目集中签约,总金额达23.5亿元。

(记者 肖捷)

这个校友群成了“扶贫群” 醴陵二中40位校友资助5名从未谋面的学弟学妹

近日,醴陵市二中高一学生杨清芳接到了一个来自广州的陌生电话,接通后,另一头传来了亲切的女声:“我将负责你高中阶段的生活费。”听完电话,杨清芳有些惊喜,也有些疑惑。

据了解,就在同一天,醴陵市二中还有4位贫困学生,接到了同样的电话,一群素不相识的校友,愿意以每人每月600元为标准,资助他们在校期间的生活费,直至高中毕业。

背后的故事,还要从一个微信群说起。这是一个醴陵市二中的校友群,群友散布于南地北。有一天,聊到国家如火如荼推动精准扶贫,一位校友提出,为母校的贫困学子做点力所能及的事。这一提议,得到了大家的响应。

不久以后,全国助学模范陈自绪老人,向大家推荐了5个贫困学子。

了解到孩子们的具体情况后,短短两天,校友群里就有40位校友伸出援手,共筹集了爱心款22100元,交由陈自绪老人代为转交学生。其中,何丽娜等2名校友将“一对一”资助杨清芳等2个贫困学子,直到他们高中毕业。

(记者 周嵩 通讯员 杨玮华 匡凤)

人间四月天,激情满潇湘



开放篇

班容班貌

莎士比亚曾说:“智慧是命运的一部分,一个人所遭遇的外界环境是会影响他的头脑的。”人们能够通过个人外在的言行举止辨别出其内在品质。在班级管理方面,株洲潇湘实验学校认为“一班之形在于貌”,每个班级的班容班貌能够反映出一个个班级的文化、特色以及内在底蕴。高一年级组在学期之初便着力推动班容班貌文化建设,希望通过关注细节的方式,来塑造良好的学习环境与学生品质。

株洲潇湘实验学校坚持“开放、自主、平等、引导”的办学理念,而高一年级自开学以来便很好地秉承了这一理念,开展了一系列的学习活动。

引导篇

激情早读

株洲潇湘实验学校高一年级每天早上开展激情早读特色活动,在每个春风拂面的清晨,在校园还一片静谧之时,高一年级全体学生用蓬勃朝气唤醒自我,用琅琅书声唤醒校园,用激情早读唤醒万物。

早读分为两个部分:激情读与专注读。在前10分钟进行激情读,高一全体学生带着班旗站在走廊上大声朗读,他们用气势和激情来和全世界打招呼。激情读之后是在教室的专注读,学生每一次的朗读都将灵魂投入书本。此时老师从中对学进行引导,指导学生掌握朗读背诵的技巧。相信通过日积月累坚持,青春之花将更加绚烂多姿。

自主、平等篇

三自管理

株洲潇湘实验学校本学期继续开展“三自管理”活动,放手让学生去管理,让学生学会管理,成为校园的小主人。“三自管理”的主要目的在于培养学生“自我管理、自我服务、自我教育”的意识,通过让学生进行校园管理实践活动,引导学生自我管理,从而提高学生的自我约束能力、自我教育能力、人际交往能力,使生生之间相互激励、共勉奋进,学会学习,形成良好的校风校貌和健康的校园文化,让学生真正体会到“你的高中你做主”。

(王玲 段练)

2018年秋季招生热线:
0731—27625555
13574201984(杨)