

天气暖起来 健身热起来

邵阳日报记者 蒋维佳

随着气温逐渐回暖,越来越多的市民加入到运动健身的行列中。4月15日至16日,记者走访了市区健身房、体育馆等场所,欣喜地发现,大家正以适合自己的运动方式,展示着春日里昂扬向上的朝气与活力。

健身房里人气旺

4月15日,记者来到双清区柏林国际小区附近的一家健身房。前台工作人员介绍,相比前段时间,来健身的人数近期明显增加。

健身爱好者分布在健身房的各个区域,有跑步的、骑动感单车的,也有在力量训练区进行无氧训练的。虽然满头大汗,但健身者们仍在坚持。现场配备的健身教练,在一旁指导会员进行训练。

“健身房里的设备比较齐全,而且有专业的教练指导,锻炼效果会更加明显。”市民李女士说,健身已经成为了自己生活的一部分,有时工作忙,也会在家附近进行体能锻炼,来健身房是为了

进行更加科学的训练。

“我坚持健身已经快两年了。为了保持好身材,会经常来健身房锻炼1到2个小时,想通过锻炼来提升自己的体能。”市民谭大峰说,健身不仅可以锻炼身体,还能调节心情。为了增加健身动力,他会和朋友相约一起到健身房锻炼。

谈及对健身爱好者的建议,该店健康顾问阮俊杰表示,如果健身方式不合理,非但起不到锻炼效果,还会对身体造成一定的损伤。运动时应循序渐进,做好热身准备,控制好运动强度与运动量,在保证健康的同时充分享受健身的快乐。

运动社交两不误

露营、爬山、飞盘、骑行……户外运动不仅能够强身健体,而且兼具社交属性。当前,“运动+社交”受到很多年轻人的追捧。

4月16日,在市体育中心的运动场上,几个身穿运动服的年轻人正在玩飞盘。记者了解到,他们都是“邵阳本地户外飞盘群”的成员。该群成员覃先生介

绍,目前群里共有479名成员,基本是“90后”“00后”,大家年纪相仿,更容易玩在一起。

谈及年轻人为什么喜欢户外运动,覃先生表示,“社交+运动”是追求新鲜感的年轻人热衷的生活方式。当下年轻人工作忙碌、社交圈子小,参与社交属性强的户外运动,不仅可以锻炼身体,还可以拓宽社交圈,结识到各行各业的小伙伴,丰富自己的生活。

在清明假期,该户外群成员们在市体育中心组织了一次扔飞盘活动。“这次活动氛围极佳,大家相处得非常融洽。”群主“豆子”说,她喜欢和朋友们在绿茵场上你追我赶,尽情享受飞盘的快乐,不仅亲近了大自然、锻炼了身体,还结识了许多新朋友。

户外运动与社交相结合,让人挥洒汗水、强身健体,也成为了拓宽社交圈、结交志同道合者的有效途径。在这个过程中,一条加深人际交往的纽带正在将同好者们连接起来。

推动职业健康工作迈上新台阶

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 阳建新 王冬梅)今年4月的最后一周是第22个《中华人民共和国职业病防治法》宣传周,宣传主题为“坚持预防为主,守护职业健康”。4月19日,我市在城南公园举行《中华人民共和国职业病防治法》宣传周活动,副市长晏丽君出席。

此次活动旨在强化用人单位和劳动者的法律意识、责任意识、健康意识,提高劳动者职业健康素养水平,形成人人关心、支持、参与职业健康保护工作的良好氛围。

活动现场,相关部门通过悬挂横幅、布置展板、发放宣传折页和手册、义诊咨询等形式,向广大职工、现场群众普及职业卫生防治等相关知识,解答广大职工关心的职业病问题、法律问题,

引导职工群众通过合法途径维护自身职业健康权益。

晏丽君指出,职业病防治工作是《中华人民共和国职业病防治法》赋予我们的职责和义务,事关广大劳动者的身体健康和生命安全,事关经济发展和社会稳定大局,事关健康邵阳建设和“三高四新”美好蓝图的全面实现。

晏丽君强调,要聚焦职业病危害项目申报扩面、中小微企业职业健康帮扶、职业病防治机构提质合规三项行动,着力推进用人单位依法申报并严格控制职业病危害因素,采取综合治理措施改善工作环境和劳动条件,帮扶中小微企业落实职业病防治主体责任。要加强政策引导,坚持医防协同,有效提升职业健康服务可及性、便利性,推动职业健康工作迈上新台阶、创出新水平。

关爱乡村儿童 共享“悦”读时光

邵阳日报讯(记者 伍洁 通讯员 陈绍龙)4月20日,市政协副主席、民革邵阳市委主委丰新妹带领民革邵阳市委、市党外知识分子联谊会、市少年儿童图书馆等单位和组织的志愿者,到绥宁县红岩镇雪峰村开展“书香铸魂,重温经典”读书助学公益活动。

活动中,市少年儿童图书馆向雪峰村赠送5000册图书;民革邵阳市委给雪峰村的儿童发放160余个书包,并组织志愿者开

展心肺复苏术、海姆立克急救法培训。同时,民革邵阳市委的志愿者向参与活动的群众推荐了经典书目《习近平著作选读》,并领读毛泽东的《改造我们的学习》;市少年儿童图书馆的“小小志愿者”们进行了主题为“读书真好”的朗诵分享。

本次活动不仅激发了乡村儿童的阅读兴趣与动力,营造了爱读书、勤读书、读好书的良好氛围,还让村民和儿童掌握了基本的安全常识与急救知识。

市监精准亮剑 守护电梯安全

邵阳日报讯(记者 朱杰 通讯员 曾少石)4月19日,市市场监督管理局组织执法人员,实地检查部分重点人员密集场所电梯安全运行情况,重点对自动扶梯和自动人行道安全运行情况进行调研,推动全市自动扶梯和自动人行道安全隐患排查整治专项行动走深走实、落地见效。

督查组先后到邵阳火车站、双清区大汉悦中心等重点场所,检查日常电梯安全维护、应急设施设备运行等情况。督查组强调,要坚决扛起“保一方平安”政治责任,深刻吸取国内近期发生的自动人行道安全事故教训,在全市范围内开展好自动扶梯和自动人行道安全隐患排查整治专项行动,做到行业部门不失监管、维保单位不失检验、企业主体不失自查、应急装置不失效果,全力确保电梯运行安全。

目前,市市场监督管理局正在全市范围内开展专项行动,专项整治自动扶梯和自动人行道安全隐患。专项行动集中整治至5月中旬,将对全市1000余台正在运行的自动扶梯和自动人行道逐一开展安全筛查,重点排查梯级或踏板是否存在脱落风险,梯级或踏板下陷开关和缺失监测装置等安全保护装置是否有效,检修盖板、楼层板、防护挡板以及梳齿板是否符合安全要求等内容。对存在安全隐患的电梯立即封停,开展检修;对存在严重违法行为的单位,坚决予以查处,严禁电梯带病运行。

此轮集中整治行动结束后,该局将以行动战果为新起点,进一步监督落实常态化管理,确保在电梯日常运行管理中,配齐配全安全总监、安全员和作业人员,完善日常巡查机制,保障设备稳定运行。

安全守底暨安全生产治本攻坚

我市启动家电焕新季活动

邵阳日报讯(记者 王秀丽 通讯员 陈果)为响应消费品“以旧换新”政策,推动我市家电市场更新换代,4月18日,我市正式启动家电焕新季活动。市商务局多方争取筹措资金近150万元,通过政府引导、平台参与、企业让利等方式,支持家电企业积极开展绿色家电“以旧换新”“满购即赠”等系列活动,鼓励家电企业进社区、进农村,让更多群众享受消费政策的红利。

本次活动得到苏宁易购大汉步行街店、苏宁易购广厦名都店、苏宁易购步步高南站店、容声品质生活馆(宝庆东路店)、邵阳市

润天商贸集团有限公司等门店和企业的积极响应和参与。活动期间,以上门店和企业将提供多种商品,全方位满足市民对家电升级的多元化需求。

其中,苏宁易购专场优惠活动将持续至5月15日。消费者可通过“云闪付”App领取满2000元减200元优惠券,领券7日内在指定门店消费即可享受优惠。邵阳市润天商贸集团有限公司专场优惠活动将持续至6月30日,消费者可通过“云闪付”App领取满5000元减500元、满2000元减200元优惠券,领券7日内在指定门店消费即可享受优惠。

用好AI“双刃剑” 潜心磨砺出精品

——专访长沙晚报社高级编辑刘先根

记者:刘老师,您作为第十四届湖南省优秀新闻工作者,自2009年以来已8次荣获中国新闻奖。您认为一篇好的新闻报道应该具备哪些特点?

刘先根:在全媒体时代,好的内容还是媒体竞争的一个利器。个人感觉近几年评中国新闻奖的一些获奖作品,可以分为三类:一是涉及到重大主题的,二是涉及党委、政府中心工作的,三是老百姓喜欢的。如果老百姓不喜欢,我觉得这个作品可能表面上看起来不够接地气。对于一部新闻作品来说,接地气很重要。此外,中国记协这几年评选中国新闻奖时已经在向舆论监督报道倾斜,可以在这方面下功夫。

我获中国新闻奖的作品全部是新闻论文,研究的领域都是新媒体前沿的东西,包括新媒体技术的发展等,比较有前瞻性。我们的新闻采编人员未来还是要多关注前沿技术的发展,争取及早介入。

记者:您担任了十多年的新闻评论员,其中“星城夜谈”栏目被评为湖南新闻名牌栏目,至今还是晚报言论品牌。您能不能简单介绍一下,写好一篇新闻评论前需要做足哪些准备?

刘先根:言论是报纸的旗帜。在写好评论前,要充分了解和政府的中心工作和理论主张,专注去看一些理论性



刘先根

刘先根作“AI时代通讯员怎样讲好邵阳故事”主题授课。
邵阳日报记者 刘昌鸿 摄

强的文章,有意识地训练自己的逻辑思维和逻辑推理能力。

记者:人工智能(AI)给新闻业带来了哪些机遇和挑战?

刘先根:人工智能帮助我们从事日常简单的工作中解放出一部分生产力,但这不能成为我们做新闻偷懒的理由。任何一篇新闻精品,还是需要新闻人去书写,它跟人工智能生成的稿子是两码事。不管人工智能发展到什么程度,作为新闻人始终不变的就是要深入一线、深入基层,只有这样才能抓到鲜活的、

富有冲击力的内容。

比如我们可以用人工智能去简单播报一场体育赛事,但如果要写出特色和细节,只有记者自己到场观察,采访运动员本人、教练员、主裁判,才能够写得很有味。人工智能取代不了新闻人本身。

记者:当下,人工智能技术在新闻行业中的主要应用有哪些?对于新闻从业人员来说,需要具备哪些新的技能和素质来适应这一变化?

(下转7版)