

# 寒冷冬日室内运动受追捧

●本报记者 朱晴



身体健康,是生活幸福的重要指标。随着人们的生活水平不断提高,运动健身成为更多人的追求。在寒冷冬季,很多户外运动项目被搁浅,人们转而选择室内运动,继续享受健身带来的乐趣。室内健身场馆人员爆满,运动健身成为人们幸福美好生活中的重要组成部分。新春佳节来临之际,记者走访了部分室内健身、儿童娱乐场馆,感受人们运动的热情。

清晨5点的街头寒风凛冽,车流稀疏,夜色还未完全消散,整个城市好像还在睡梦

中。记者抱着试试看的心态来到了白城市全民健身中心,出乎意料的是羽毛球馆内人头攒动,场地皆被“占领”。现场或两人你来我往正反手回球,寻找机会攻球或多人挥动羽毛球拍奋力扣杀,球友们打得热火朝天,时不时还传来欢呼雀跃的声音。“每天4点起床锻炼身体,是我坚持了14年的习惯,相对其他季节冬季气温低,所以冬季室内运动是我们的首选。其中羽毛球是我比较喜欢的一项运动,它既给我带来了健康还给我带来了友谊,每天早上和这些球友们打上几

个回合,休息的时候再聊聊天,没有比这更轻松的了。”正在羽毛球馆候场的周大爷说。受到市民喜欢的室内运动还有乒乓球。洮北区瑞光街道新社区内的居民活动室内,打乒乓球的居民不在少数。小小的乒乓球在发球、切球、扣球等一系列动作下在空中旋转……隔壁活动室社区阿姨们也在跳着欢快的舞蹈。“我们社区活动室几乎每天都是爆满,现在天气冷,大爷大妈们都相约来打球、跳舞,既丰富了日常生活又锻炼了身体。”社区活动室负责人说。

除了这些,冬季的健身房也备受市民青睐。在我市一家健身房内,记者看到近20台的跑步机上和能容纳数十人的瑜伽教室、动感单车教室里几乎没有空位。据了解,健身房在夜晚、周末时人数最多,有些健身器材使用都需要排队,可以想象冬季健身房的火热场面。

“天气暖和的时候我的运动项目就会多一些了,比如室外骑单车、跑跑步,但是天气冷了,我就把运动的重心完全放在了健身房内。工作了一天,下班来健身房跑跑步、玩玩器械,有助于释放自己生活中的压力,改善自己的形体,我享受运动带给我的快乐。”刚刚从跑步机上下来的陈先生说。

在记者随机采访的市民中,部分市民认为去健身房健身虽然整体运动氛围很好,还可以得到专业的指导,但是去健身房的费用不少而且也需要花费大量的时间。所以有的人会根据自己的喜好,买一些小型健身器材放在家里,在家有时间就可以拿出来活动下筋骨,完全不受天气和时间的限制。无论是家庭主妇还是上班族,都可以享受到健身带来的快乐,而且不会增加家庭支出。

如果你认为冬季运动只是成年人的事

情,孩子们只能“猫冬”,那就大错特错了。市内各大商场均设有室内游乐场,游乐场里海洋球池、塑料滑梯、蹦蹦床等儿童娱乐设施一应俱全,场面也是异常热闹。孩子们在里面玩得不亦乐乎的同时也增加了自己的运动量,有的家长陪同孩子一起玩耍,还可以增进亲子关系。有部分家长会根据孩子的年龄、喜好选择有专业教练指导的机构去运动,比如婴幼儿游泳、跆拳道、少儿篮球、体能训练等。

在一家儿童运动机构记者看到,几名5岁左右的孩子正在教练的指导下,有序进行踏板正向跨越项目。据了解,这属于锻炼平衡能力、手脚协调、跑步的基础动作练习。他们认真观察教练的示范动作,尽力完成自己的动作,几个项目轮番下来,露出的是一个个自信的笑容。“我家孩子体质弱,特别容易感冒,我们家长想通过加强体能训练来改善下孩子的身体状况。现在天气冷,孩子也没法在户外玩耍,来跟小伙伴一起运动,他自己也很高兴。看到自己的进步很有成就感。”一位等待孩子下课的家长说。

如今,人们对自身健康的重视使得健身越来越流行,室内运动项目也是愈发多元化,即使是严寒冬日,也阻挡不了市民们锻炼的热情。

图为教练在指导孩子做静态拉伸环节中的海狗动作。



相关要求,根据贫困户光伏扶贫的申请,驻村第一书记与村书记一同,深入到申请贫困户家中,开展入户调查,进行村民民主评议、审核、公示等一系列规范选户流程,切实把好审查关,驻村第一书记和村书记全程参与和监管。通过召开村民代表大会,进行民主评议,认真甄别确认,该扶的绝对一户不漏,不符合条件的坚决不给,确保贫困户光伏扶贫项目扶贫的公平、公正、公开,让贫困户真正能够享受到光伏扶贫项目的支持,做到了真扶贫,扶真贫。



严格把关,确保公正、公平、公开。按照

## 大安市两家子镇同兴村实施光伏发电产业助力精准扶贫

本报讯(张卫国 江其田)大安市自然资源局以实施光伏发电产业项目作为扶贫攻坚战略重点,通过实施光伏产业项目,包保大安市两家子镇同兴村,实现了精准扶贫和精准脱贫。2016年同兴村100KW光伏扶贫项目已全部并网。2017年同兴村光伏项目集体分红收益达2万元。2018年光伏分红收益12.7万元,有建档立卡贫困户45户、73人,每户享受到光伏项目分红2407元。

两家子镇同兴村辖姜家围子屯、官家围子屯和金善屯3个自然屯,全村有173户、627人,幅员面积达17.32平方公里,其中耕

地147公顷,林地面积10.2公顷,草地546.92公顷。大安市自然资源局把光伏发电作为产业扶贫的重要选项,真抓实干,确保光伏扶贫受益对象,促进了贫困群众增收。

做好政策宣传,营造良好舆论氛围。这个局加大扶贫优惠政策宣传力度,驻村第一书记和工作队员深入各家各户发放宣传单,细致讲解光伏产业优惠政策。同时,利用村务公开栏,张贴优惠政策海报等,提高政策透明度,增强群众的知晓率,为实施光伏发电项目,营造了良好的舆论氛围。

层层压实责任,确保项目落地。为确保

光伏发电扶贫项目,发挥经济效益和社会效益,他们落实了责任主体,强化项目落地实施,做到了“三个明确”。一是明确时间。按照规定时间安排要求,完成光伏发电设备安装、调试和并网发电工作任务。二是明确目标。真正弄明白光伏扶贫政策要求,扎实开展前期对象摸底工作,做到有意向的贫困户,全部摸底到位。三是明确责任。明确村书记为抓光伏产业扶贫的责任主体,驻村第一书记为配合抓光伏产业扶贫的帮扶责任人。

严格把关,确保公正、公平、公开。按照

扫黑除恶 全民参与  
重要线索 予以奖励

全省扫黑除恶举报电话:0431-12389, 0431-82097213  
举报电话:长春市工农大路605号吉林省公安厅扫黑办

白城市涉黑涉恶  
线索举报方式

举报电话:0436-3366685  
举报电话:bcssbh2019@163.com  
举报电话:0436-3366685  
举报电话:bcssbh2019@163.com

## 市市场监管局指导企业加强质量管理

本报讯(郭刚 兰春文)辞旧迎新之际,我市又一企业获得第三届“吉林省质量奖”。这是此奖项开设以来,我市第六家企业获得此项殊荣。吉林省质量奖是由吉林省人民政府授予的质量管理奖励,是对吉林省企业在质量管理方面的最高奖项。

2019年,市市场监管局持续深化“放管服”改革,秉承“寓服务于监管、为企业排忧解难”的理念,以“质量强市”为契机,通过主动引导企业争创、全面精心指导讲解、严格把关申报材料等举措,激励企业加强质量管理、增强我市企业质量管理竞争力。通过共同努力,益海嘉里(白城)粮油食品工业有限公司为我市捧回了第六个“吉林省质量奖”。

奖项的获得,进一步提升了企业的品牌价值,增强了企业产品的竞争力和附加值。同时,对进一步营造政府重视质量、企业追求质量、社会崇尚质量、人人关注质量的氛围有着深远意义。

## 市工商联组织商会会员开展慰问活动

本报讯(记者汪伦)日前,市工商联组织白城餐饮行业协会和女企业家商会分会会员走访慰问了奋斗在一线的驻村干部及贫困户,为他们送去新春的祝福和慰问品。

走访中,他们先后深入到洮北区东胜乡东升村、金祥乡林场村、德顺蒙古族乡古城村。每到一处,他们都详细了解驻村干部们的生活、工作条件以及工作开展情况,并对驻村干部的坚守奉献、埋

头苦干精神深表敬意,对驻村干部继续保持良好的工作态势,撸起袖子加油干,纷纷点赞。驻村干部们表示不负众望,将驻村的工作开展好,夯实基层基础,竭尽所能为白城脱贫攻坚贡献自己的力量。

他们先后走访了德顺蒙古族乡古城村5户贫困户,了解贫困户的家庭情况,鼓励他们树立生活信心,工作条件以及工作开展情况,并对驻村干部的坚守奉献、埋

### 视点

## 商场转型、电商狂欢,未来消费者将在哪儿“买买买”?

●新华社记者 王淑娟 高少华

2019年,上海南京路上的新世界城、北京的长安商场等传统百货商店纷纷进行改造。

与此形成鲜明对比的是网络零售狂欢式增长。2019年“双11”,各大电商平台再创销售新高。2019年11月1日到11日,全国网络零售额超过8700亿元人民币,同比增长了26.7%。

就在人们觉得线下实体店已经落伍出局的时候,阿里、苏宁、网易严选、一条等一批线上“大咖”却纷纷进军线下,在各地开设了一大批体验型的新零售店,乡镇市场更成为“各路诸侯”攻城略地的新战场。

那么,未来的零售业谁主沉浮?消费者将在何处“买买买”?

**关键词:直播带货、下沉市场、一小时生活圈、反向定制**

观察令人眼花缭乱的2019年零售业变局,直播带货、下沉市场、一小时生活圈、反向定制等几大关键词不容忽略。

——直播带货。2019年是网红直播带货大爆发的一年,“双11”有超过50%的商家通过直播形式卖货,当天淘宝直播带来的成交额就近200亿元。其中李佳琦的战绩超过10亿元,体量抵得上部分商场一年的销售额。爆火的还有李子柒,通过短视频分享田园牧歌的乡村生活,她在淘宝上开设的同名美食品牌店铺,款款成为“爆款”。

——下沉市场。下沉市场指的是三线及以下城市、乡镇与农村地区的市场。数据显示,下沉市场的消费群体占据全国人口的七成左右。“2019年,下沉市场的线上消费有近80%的品类增速都要快于一二线城市,他们对生活品质升级的需求强烈。”CBNDATA首席商业分析师李湘说。

——一小时生活圈。下沉市场消费升级,而一二线城市拼的是购物体验。2019年线上零售的到家速度不断被刷新纪录,“一小时到家”已经成为众多零售电商平台的标准,苏宁

小店、京东到家、每日优鲜、盒马鲜生等都有此类服务。

——反向定制。平台利用大数据对消费者的需求精准把握,与制造商更顺畅地对接,消费者也从挑选者变为订购者。“将500多万条线上线下的消费者评价信息通过AI深度学习后,我们分析出老百姓对一口锅的主要诉求有六点,直接反馈给厂家,定制生产出来的一款锅成为热销爆款。”苏宁科技常务副总裁荆伟说。

### 科技赋能给零售业带来哪些改变?

商务部数据显示,2019年11月份重点企业网络零售额同比增长19.5%,增速比百货店、便利店、超市分别高19.8%、11.4%和10.7个百分点。是什么样的力量让互联网新零售击败传统零售?

以一张小小的会员卡为例,传统的百货、商超以前就有会员卡服务,但除了积分换购外,并没有让会员卡发挥更大价值。奥纬咨询大中华区副董事长陈闻表示,依托数字化和大数据分析手段,新零售企业从海量的会员信息中分析消费习惯、消费偏好等,顾客想要什么就提供什么,进行更有针对性的品类管理优化。

坪效是门店每平方米每年创造的收入,实体店通常用来衡量运营效益。华泰证券的研究报告显示,中国传统零售卖场的坪效大约是1.5万元,而新零售卖场盒马鲜生的坪效达到5万元,线上销售占比超过50%。这背后是科技的贡献,新零售企业已经实现了智能化的分拣打包、库存管理。

零售大战也是物流大战。依托5G、大数据、AI等技术,“以前是人找货,订单多,人就忙不过来了甚至出现爆仓。现在是货找人,顾客下单后,货物会通过系统和设备,自动‘跑’到拣选人员面前。无人仓的机器人两个小时就能完成普通员工一天的工作量。”苏宁物流研究院副院长栾学锋告诉记者,在“无人仓物流基地”,货物从仓库出到被运走,整个过程最快只要20分钟。

每日优鲜联合创始人兼总裁曾斌表示,未来劳动力的成本越来越高,无人仓已经具有大规模商业化应用的可能。

在复旦、上海交大等高校,还出现了“无人快递车”,既可以给宿舍楼送快递,也能取件,“黑科技”新潮又方便。

### 未来消费者在哪里“买买买”?

商场倒闭、电商狂欢,未来零售业谁主沉浮?专家认为,

国家卫生健康委员会、中宣部、教育部等12个部委日前印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》,提出到2022年底各级各类学校要建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。

把学生心理健康上升为国家统一行动,是基于迫切的现实需要。2019年5月发布的《江苏省未成年人心理健康状况调查报告》显示,江苏省未成年人心理健康状况良好的占85.28%,从年龄段看,心理健康状况总体较好的是小学生,其次是高中生,再次是初中生,心理健康占比分别是:89.44%、83.58%、81.84%。可见,心理健康状况较差或存在严重问题的未成年人比例还是偏高,更何况,该报告还关注到,近半数未成年人存在明显的学习焦虑状况。哪怕只有个别孩子存在心理问题也不容忽视,每个孩子健康成长是全社会的共同愿望。

正如上述报道所说,心理健康特别是儿童青少年心理健康,已成为日益突出的重大公共卫生问题。儿童青少年关系国家和民族的未来,一旦“心理感冒”者越来越多,势必影响我国经济社会快速发展。即便抛开这一点不谈,开展学生心理健康服务也是教育的应尽义务。著名教育家苏霍姆林斯基认为,“教育首先是人学”,不了解孩子的智力发展、思维、兴趣、爱好,才能、禀赋、倾向,就谈不上教育。让学生的身心健康、心理成长、精神养成处于优先地位,才会有朝气蓬勃的生命,才会有不断出彩的人生,舍弃了身心健康,成绩、升学率等一切都无从谈起。

因此,每所学校都应把开展学生心理健康服务、加强重点人群心理疏导、每年至少一次心理健康知识培训等要求,不折不扣地执行到位。多年来,我们许多学校并非不重视学生心理健康问题,然而,所谓的重视只是流于表面和形式:有的学校心理教师的数量配置、专业化程度无法满足学生需求;有的学校虽有心理教师和心理咨询室,却只用来应付检查,从不为学生开展任何形式的专业心理健康服务。更有一些学校在学生心理健康教育与服务上根本就不重视,应试教育压倒一切,只管分数不管学生心理,学生心中充斥着“成长的烦恼”,这类学校也问题多多。

可见,开展学生心理健康服务,落到实处是关键。一者,不妨分别针对大中小学建立考核机制,将心理教师配备、心理辅导室建设、心理健康教育开展、学生心理问题发生案例等情况,纳入学校办学水平、负责人业绩等来考评,甚至可实行“一票否决”,方能产生倒逼作用;二者,教育部门应定期培养培训专业师资,提高学校心理健康服务的科学化、规范化水平,同时解决好专项经费不足的问题;三者,开展好部门协作、社会协作,对校园发现的心理问题与精神障碍开展早期识别与干预,同时学校也可借助校外力量与阵地,更好地开展心理健康服务。

孩子的事无大小,帮助孩子摆脱“成长的烦恼”不容折扣。让每个孩子都在成长道路上都充满阳光和自信,最终在学业上获得成功,在事业上获得成就,是全社会的义务。

看我我说

## 青少年心理健康就该当大事来抓

●何勇浩