

“抗疫勇士·点亮心愿”公益体彩助梦行动,为省人民医院医生点亮了一个心愿

家庭健身房落成

第一课,父子俩边玩边学

本报记者 杨静 通讯员 蒋升 李文瑶

一位热爱运动的医生父亲想建个家庭健身房,陪孩子快乐成长……近日,由钱江晚报联合浙江省体育彩票管理中心推出的“抗疫勇士·点亮心愿”公益体彩助梦行动为他点亮了这个心愿,一家人其乐融融地在这里尽情挥洒汗水。

爱大练钢铁的援鄂医生 建了别出心裁的家庭健身房

这位父亲叫朱迪,是浙江第五批援鄂医疗队成员之一,在武汉抗疫的45天里,大部队从中南医院转战到金银潭医院,累计收治患者117人,治愈出院67人,无一人转化为危重症,无一人死亡,医护人员零感染。而朱迪和另六位浙江省人民医院康复护士组成的“康复天团”,主要承担了这支队伍在抗疫工作中的康复诊疗和康复护理工作。

生活中,朱迪是位运动达人,爱撸铁,爱跑步,参加“抗疫勇士·点亮心愿”公益体彩助梦行动,他希望有个家庭健身房,休息天有空带着两个儿子锻炼。最近,他的梦想终于实现,一个特色家庭健身房完工。

“虽然市区也有房子,但为了方便照顾两个孩子,我们和父母一起住在瓶窑老家。这个家庭健身房究竟设置在楼上还是楼下院子里,家里开了

好几次讨论会。因为楼下院子平时都是我父母停车用的,如果改变功能,车子就没地方停。”朱迪说,后来商量的结果是楼上、楼下都要“动起来”。

目前楼下院子安装的适合孩子的CrossFit体能训练综合架已经完工,今天趁着在家休息,父子俩以边玩边学的方式上了第一课。楼上儿子的小书房里,正在增加一面儿童攀岩墙。功课做累了,运动运动轻松一刻……

斯巴达勇士赛派出官方教练 为抗疫勇士开设“一对一”训练营

朱迪6岁大儿子去年曾独自参加了斯巴达勇士赛幼儿组比赛,今年朱迪原本计划和他一起参加斯巴达勇士赛北京站比赛。但受疫情影响,赛事按下了暂停键。斯巴达勇士赛主办方了解到情况后,派出官方认证教练沈滨特地从上海赶到杭州来当“助梦使者”,为他们父子俩开出了“一对一”训练营,并赠送斯巴达勇士赛装备大礼包。

这场“私人订制”训练的地点就在黄龙饭店负一层的CrossFit Xihu店,当朱迪夫妻俩带着大儿子如约出现在健身房时,映入眼帘的体能训练综合架、吊环杆、哑铃等各式运动器械让父子俩激动不已,迫不及待上手操练。

“这几年,斯巴达勇士赛逐渐风靡,这项全球系列障碍赛尤其深受孩子们的喜爱。”教练沈滨介绍说,2019斯巴达勇士赛北京站共有12000多名孩子报名,之后的杭州站也有7000多名孩子参加,“参赛名额往往提前两个月就已抢完。究其原因,大部分家长都希望通过这种有趣的冒险方式,培养孩子敢于面对挑战、勇往直前的信念。”

波比跳、深蹲、仰卧起坐、跳箱子……从热身到体能训练和障碍解锁技巧环节,父子俩在教练的指导下逐一完成任务。

而每次完成任务后,沈滨都和同一团队的父子“战友”相互击掌,既是庆祝,也是相互鼓励。“儿子最初在完成任务时,并没有击掌庆贺的意识。而随着挑战不断进行,后来会主动伸出手寻求共鸣,这种不起眼的动作改变,就是因为运动中懂得了合作以及团队的力量。”朱迪笑着说。



朱迪和儿子

“**抗疫勇士**”
“**点亮心愿**”
中国体育彩票

简直就像西湖美食节 营养粥、玉米、西瓜…… 跑友还“摆摊”做蛋饼

昨天早上,有在西湖边跑步的跑友告诉钱江晚报记者:今天跑完,在西湖边过了个美食节!太幸福了!

原来,有跑友在跑步训练后,打开车子的后备箱,拉出小桌子摆起了摊,有营养粥、玉米、西瓜……还做起了鸡蛋饼。

这其实是西湖玫瑰跑团的专属补给点,“摊主”是西湖玫瑰跑团的团长刘新超,记者联系上刘新超的时候,他正在家准备午饭:“我们家都是我做饭,经常早上跑完步,再回家给老婆孩子准备早饭。”

“最近摆地摊的话题不是特别火吗,大家在群里聊天的时候说起来,就说让我也来摆个摊儿做做美食。”刘新超说,“大家从少年宫出发,从苏堤跑到龙井,最后回到少年宫,有十五六个人参加,全程一共18.8公里,跑完正好摆摊给大家补给。”

补给的摊位东西可不少。“有前一天从乔司买回来的玉米,煮好了带过来。还准备了八宝粥,在家熬了4个小时,装在电饭煲里让大家吃个过瘾。”刘新超还调制好鸡蛋饼原料,带上了在家吃火锅用的炉子,现场给大家烙起了鸡蛋饼。“还有跑友带来了西瓜,今天大家吃得可太饱了!有人光八宝粥就吃了两碗,鸡蛋饼我做了五六锅。”

刘新超从2016年开始跑步,“我那时候体检有些中度脂肪肝,想多运动运动,就开始了跑步。”

5点左右起床,跑1-2个小时,现在刘新超每个月的跑量都在200公里左右。刘新超还和朋友一起组建起了西湖玫瑰跑团,经常带跑友一起跑玫瑰线路,“不少新手第一次跑玫瑰都是我带的,起码也有上百人了。”“西湖边风景好,但我家住的远,大老远来一趟西湖,只跑个10公里总感觉不够,起码也得跑个半马吧!玫瑰跑无论是距离还是线路都特别合适,所以经常来跑。”刘新超家住在七堡,常常开着车到西湖跑玫瑰,“在西湖边跑步有惊喜,我还在这里遇上过发哥(周润发)呢!”

本报记者 李颖 王琮 通讯员 王萍琴



刚刚落成的家庭健身房。

淳安县武强溪实现手机在线监控水质

“武强溪靠近汾口一桥上游250米处有一白色垃圾,请马上让打捞人员前往清理!”在手机端“巡河”的淳安县武强溪汾口段河长、汾口镇镇长蒋鑫发现河道上有白色漂浮物,立马打电话通知河道管理员。不到15分钟,河道垃圾打捞员就划着垃圾船赶到现场清理,会议室投影大屏立刻呈现打捞清理的画面。

近日,淳安县汾口镇武强溪智慧河道管理平台开始试运行,沿线汾口、中洲两镇乡(镇)级河长只要打开手机进入钉钉系统的平台,就可以巡河了,还可实时在线监控河道里有无污染物和污水排

放,发现有破坏河道水质的问题,可立即派人前往处置。

据了解,该平台是由中国联通浙江分公司和淳安县五水共治指挥部联合开发的河道智慧管理平台,将人工智能与视频相结合,对巡河过程和结果通过人工智能的方式进行监管,巡河方式从线下转变到线上,大大提升了监管效率。

平台有多个巡河模块,可实施河湖动态监管、全过程监管、全体系治理,真正提升了河道智慧化管理水平。试运行后将陆续推广到淳安其它河道。

章新建 谢航凯