

“十年磨一剑,功到自然成” 巨化物流健身队勇夺“全国第二”



■应慧娟、陶弘

这是一支代表新时代产业工人的队伍,也是一支让我们为之骄傲的队伍。8月28日,第十四届全国运动会公布了群众展演健身气功的决赛成绩。在企事业单位组“五禽戏”的角逐中,浙江巨化物流健身队从全国189支参赛代表中脱颖而出荣获第二名,取得了浙江省参赛队伍里的最好成绩,写下了浙江省健身气功队的最高荣誉。

久练功自纯,勤悟理自通

巨化物流队经历了“我要上全运”浙江省健身气功网络选拔,以衢州市企事业单位组第一的身份,代表浙江参加第十四届全运会健身气功项目,并获得如此瞩目的成绩,一路走来,确实不易。

巨化物流作为巨化集团生产性服务业企业,其健身气功队队员多是生产一线的骨干,有的还是“三班倒”岗位工人,他们既要保证正常工作,又要兼顾家庭生活。为

保证了练习时间,他们克服困难,迎难而上,超越自我。从备战到参赛,他们进行了两个月的强化训练。五禽戏难度较大,很多动作细节上需要去矫正、稳固。衢州健身气功协会秘书长、国家级社会体育指导员姚严说:“队员来自不同岗位,基本功参差不齐,而基本功的稳固是健身气功动作的关键。我们有的放矢地安排指导老师进行精准辅导,对个别‘后进生’制定‘一对一’的‘小灶式’强化训练方案,使团队队员在技术方面有了快速提升。”

“妈妈,今天能不能早点回家?”“宝贝,对不起,妈妈今天还是要训练,到时候我们拿到奖牌,有你一半的功劳呢!”这是参赛队员郑英与儿子电话对话的一个小片段。

曾经当过火车司机的包谨阳,如今是物流公司基层一线生产车间的党支部书记,本来工作比较忙,还悉心照料着家中重病的父亲,可他从未落下一次训练。郝江

是一名电信工,属倒班制工作性质,经常遇到刚刚夜班下班,就赶到集中点进行强化训练,为的是能够把每个动作做得更加精致到位,与队友们的配合更加协调协同。从事铁路调车员工作多年的张德萍,既是队员,也是老师,他和包谨阳是老队员,经验丰富,就充分利用自身在“五禽戏”功法中的优势,潜心钻研动作技巧、节奏和角度,为全队整体统一性和整齐度出谋划策。在训练场地上,经常会看到一个小小的身影,她就是队员应慧娟家中的“小公主”。孩子放暑假,家里没人照顾,为了不影训练,她只能把孩子带到身边,自己专心参加紧张的训练,让孩子在旁安静地做作业。耳濡目染后,女儿也学会了五禽戏的动作。作为替补队员的姚慧贞,训练的认真程度丝毫不亚于任何人,虽是替补,她对自己的要求反而更高,不光从动作和音乐节点上严格要求自己,就连站位,她都要确保自己每个位置都能胜任。值得一提的还有领队兼教练陈建华,从确定功法到决赛备战,从队员信息审核到服务赛事,他都安排得井井有条,细致到位。他还邀请专业老师,为大家指导、纠偏、改进,使全队整体素质得到了迅速提升,为巨化物流健身气功队的荣耀之路,打下了坚实的基础。

要练惊人艺,须下苦功夫

俗话说:台上一分钟,台下十年功。对健身气功也一样。领队陈建华介绍说,五禽戏讲究的是“形神兼备、内外合一”,虽然只有12个动作,但要练得纯熟,动作细化、精化,必须由浅入深,循序渐进,做到动作和呼吸、意识、神韵的结合。

动作不规范——练!他们面对面练,照镜子练……音乐卡点不好——练!他们拿着谱子练,跟着音乐练,反复唱、听、卡点……体现了巨化产业工人的团队力量。“我决不能拉团队的后腿。”在巨化物流配载交易中心休息室里,郑英自个儿一边在手机上看着五禽戏的视频讲解,一边对着镜子练习每一个动作。回到家里,也是反复练习,上初中的儿子嬉笑着问妈妈是不是中“魔”了。

潘莉莉回顾自己的参赛经历,甚有感叹。她说,当初教育自己的孩子要学会勤能补拙,如今我自己亲身体验。49岁的女队员中,年龄最大的,也是最刻苦的队员,6月底刚刚出院不久的她,原本希望通过健身气功的学习和锻炼,能尽快恢复体能,强身健体,可全运会的节奏紧张,训练强度大,她虚心讨教、苦练、琢磨,也常在家对着镜子和视频反复“补课”。功夫不负有心人,如今的她,俨然一副专业选手的架势。

说起自己健身气功的“运动轨迹”时,张德萍的脸上总是笑眯眯的,感到很有成就感。他说,6年前的一个偶然机会参加了单位的健身气功活动,在老师的指导下,坚持每天早晚练习,如今他从2018年起每年参加浙江省健身气功站点联赛及衢州市健身气功各类赛事,先后掌握了八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀、导引养生功十二法等诸多功法,并取得了浙江省社会体育(健身气功)一级指导员资格证,成为衢州市健身气功的推广者、传播者及公益人,多次参加社会公益活动,为衢州市残疾人授

课,到衢州市各站点、全旺镇楼山后村推广辅导健身气功,让更多的人通过健身气功分享健康生活和品质生活。“我以后还会一如既往地积极广泛宣传健身气功,发挥健身气功辅导员的主导作用,为衢州市健身气功运动再创佳绩。”张德萍说。

五花八门艺,勤学苦练成

天上从来不会掉馅饼。实至名归的捷报传来,巨化物流公司沸腾了,衢州市健身气功爱好者也沸腾了,巨化物流健身气功队的队员们更是喜上眉梢。

“十年磨一剑啊!”衢州市健身气功协会副会长吴建平非常激动,他曾兼任巨化物流健身气功队第一任负责人,可以说他是最早推广健身气功运动的“公益人”。他说,健身气功运动不仅能强身健体,还能丰富员工生活。巨化物流健身气功队作为巨化产业工人的代表,从2015年成立以来,培养了诸如顾为众、包谨阳、沈小红、何国栋等第一任老师,如今,习练健身气功成为广大巨化“物流人”生活中不可或缺的一部分。这次获奖,面对强手如林的对手,一支之前没有特别看好的国企产业工人队伍,真是“鲤鱼跳龙门”。当然,主要还得得益于巨化集团近年来持续不断推广此项活动,得益于巨化产业工人群众性体育活动的坚实基础。

这份沉甸甸的礼物,是对巨化物流健身气功队员艰辛付出的肯定,更是一种鞭策和激励。这份沉甸甸的礼物,体现了温馨温暖巨化物流“家文化”的团队力量,更体现了巨化集团“一盘棋、一团火、一股绳、一家人”的精神境界和良好格局。

12户家庭“晒”家风



■陈红

近日,一场特殊的分享会在宁波北仑区新碶街道党群服务中心举行。来自该街道的12户家庭代表依次登台,“晒”出自家家风。

“我知道丈夫的病对年迈的婆婆打击有多大,尽管自己在背后不知道流了多少眼泪,但是只要面对二老的时候我都是笑嘻嘻的。”第一个分享者是来自海棠社区的骆秀普,也是这次分享会年龄最大的分享者。骆阿姨虽已70多岁,但思路清晰,深情讲述了一家人互敬互爱,面对挫折时温暖相伴的故事。

来自泰河幼儿园的幼师陈瑜露讲述的是爷爷奶奶的点滴善行,比如免费为村里人刮痧,观察记录并绘出途经公交停靠时间表送给村民的故事。祖辈

的言传身教,在她心里播撒了善良的种子。

《忠厚传家久,诗书继世长》《家风——生命影响生命》《传承家风家训,弘扬传统美德》《艰苦朴素,求知进取》……12户家庭通过宣讲传达出的家风和情怀,引发强烈共鸣,“汲取了不少养分,这些好的家风值得我们学习借鉴。”在现场,王女士的笔记本满满地记了两页。

据悉,该活动由新碶街道纪工委和党群服务中心联合举办。活动前期共征集到34个家风故事,经筛选,最终确定了这12户家庭。

新碶街道纪工委书记郑明达说,举办家风故事分享会,是希望通过身边人真情讲述,打动更多人,让人人都成为中华传统美德、中华优秀传统文化和社会主义核心价值观的传承者、践行者和守护者。

创建文明城市 打造美好家园

■徐曙光

近日,开化县公路港航与运输管理中心专门组织党员干部深入社区开展文明城市创建活动,积极向社区居民发放“创建全国文明城市,做文明有礼开化人”倡议书,扩大社区居民对“创文”工作的知晓率和认同感,鼓励广大居民积极配合并积极投身于创建全国文明城市的热潮当中,共同营造浓厚的创建氛围。为共同打造出一个生活宜居,环境优美的文明城

市和美好家园而努力。文明是现代城市的底色,随着开化县新一轮“创文”工作的开展,全县上下攻坚克难、齐心协力、苦干实干,“创文”工作取得了明显成效,事实上,自“创文”工作开展以来,居民们真正意识到创建带来的变化,身边的生活环境变好了,日常出行也更加方便了。“创文”的目的是提升城市管理水平,满足市民群众对美好城市环境的新需要,是实实在在的“民生工程”。

生活杂谈

摄影 仅有热情还不够

■应红枫

自从手机有了摄影功能以后,摄影已经成为一项全民爱好的活动。然而,是不是随便按一下快门就能得到一幅摄影作品呢?这显然是不可能的。

摄影界流行一句话:三流的摄影靠器材,二流的摄影靠技巧,一流的摄影靠才气。我觉得,摄影毕竟是一项技术活,除了器材外,掌握必要的摄影技巧是必须的,没有一点摄影技巧仅靠自己瞎拍肯定不行。

我打一个比方,如果我们组织出去,在外面搞一次摄影采风活动,大家看见一丛盛开的鲜花,于是就簇拥在一起,直接对准了鲜花一阵狂拍,其实这是最差的摄影;如果知道怎么把这朵鲜花安排在画面视觉中心的位置,适当安排画面的前景、中景、和背景,合理运用光影效果,使这朵鲜花在大自然的映衬下显得更加艳丽,具备某种令人心动的元素,这是属于技巧性的摄影;如果能够把这朵鲜花融入人文的内涵,拍摄出我们如何呵护这朵鲜花,呵护这片自然,呵护我们的环境,使照片有了读懂内心的温馨效果,这就是摄影的最高境界了。

艺术都是触类旁通的,特别对于摄影和绘画。我们在学国画入门的时候,老师会告诉你墨分五色。其实初学摄影者要掌握运用光影效果的时候,

不管是画面构图时的视觉中心运用,还是天头地边的安排布局,和学绘画有异曲同工之妙。另外,现在的摄影作品都是彩色的了,但是为什么有很多人都在怀念黑白摄影的时代?并谓之为黑白经典?从某种理论上说,墨分五色的简约效果,更适合视觉审美的内在需求,而且,黑白摄影的影像魅力和一些好作品其本身所具备的视觉冲击力,确实要比色彩还原照片来得更强烈一些,能够拍出黑白照片的人,肯定能够拍出彩色照片;但是习惯于拍彩色照片的人,不一定能够拍出黑白照片。

我是负责外宣工作的,常常拍一些新闻图片。在相机的取景框里,如果我看见我所要拍摄的画面中红、黄、蓝、绿视觉效果强烈,色彩饱和度都非常好,却让我常常没法按快门,为什么?因为我在用黑白的眼光审视彩色的画面,因为我用光影效果,使这朵鲜花在大自然的映衬下显得更加艳丽,具备某种令人心动的元素,这是属于技巧性的摄影;如果能够将把这朵鲜花融入人文的内涵,拍摄出我们如何呵护这朵鲜花,呵护这片自然,呵护我们的环境,使照片有了读懂内心的温馨效果,这就是摄影的最高境界了。

艺术都是触类旁通的,特别对于摄影和绘画。我们在学国画入门的时候,老师会告诉你墨分五色。其实初学摄影者要掌握运用光影效果的时候,

礼物

■朱耀照

每到教师节,作为老教师,总会有意外的收获。

这一天,手机总会收到许多学生的微信。有的是固定的,如首届学生吴同学,现在是国家级出版社社长,因公务繁忙,平时不大往来。但到了这一天,总会发一个长长的短信表示问候。有的却已记不清是哪一届,在什么地方生活,总能给我以惊喜和安慰。

这一天,会收到各种各样的礼物。它们大部分是刚上大学的学生送的。他们跟我朝夕相处了三年,建立了深厚的感情。高中毕业了,就像是孩子刚断了奶,特别思念高中生活,思念对他们好的老师。教师节礼物,似乎便是他们倾诉思念之情的最好时机。

前年,一个刚到江苏上大学的学生,就远程在花店预订了一束鲜花,到教师节那天送来。当我捧着红红白白怒放着鲜花从传达室回来,正是学生在做课间操的时候。一个个迎面走来学生,向我行着注目礼。面对一张张充满惊奇和羡慕像鲜花一般生动的脸,我醉了。

还有一个学生寄来一个包裹。打开一看,哑然失笑了。原来里面是各式面包。她说,校园附近有一个面包房。她常利用休息时间去帮忙。教师节前夕,她便专门为我烤了每一个。

对于还在高中就读的学生来

说,向老师送明信片是最常见的。以前,明信片都是商店里买的,形式多样。简单的,便是一张卡片。正面是图画,背面用来写信和地址。复杂一点的,为折叠式。封面华丽,有的还有红色或金色的缎带。里面洁白如雪,用来写知心话。高档的,一展开还会竖起立体模型,并响起优美动听的音乐。

如今,更多的是自制的卡片,学生工整地写上想好的一段话后,就用各色画纸折叠得严严实实,再送上来。相对于商店里购买的,它们不易拆开,私密性更好。

2007年的教师节,是我收到明信片最多的一年。它们来自我担任班主任的原高一(8)班的学生。但在高二新学期时,我因故改教了另外的班级。

打开四十多张款式不一的明信片,读里面长长短短的文字,我流泪了。我感到学生是最懂得感恩的。他们知道老师对班级有多少付出,在他们身上花了多少心血。

“天空没有留下翅膀的痕迹,但我已经飞过。”我坚信,普天下的大多数老师,都是只求努力耕耘,不刻意追求回报的。然而每当听到或者收到一点点来自学生的消息,一条短信、一张贺卡、一束鲜花,对老师来说都是一份小惊喜,是一份足以成为鞭策自己继续前进的礼物。



我也看看

林莉摄

健康生活

■秦钰

夏日将尽,秋意渐生,一转眼又是待凉风,候白露,闻虫鸣。但古人一直认定此时为进补好机会。

古时由于夏季天气炎热,影响食欲,同时人体消耗大,营养跟不上,所以很多人会出现“苦夏”的表现,最直观的体现就是体重下降。而立秋后,天气逐渐转凉,人们食欲好转,所以趁着立秋时节补充一下夏季丢失的营养,慢慢地就有“贴秋膘”的习俗了。但其实对于食物极度丰富的现代人来说,秋膘贴不贴,怎么贴是因因人而异的。特别是对现代女生而言,“贴秋膘”大有讲究,既要补足营养,改善生活质量,又要保

持形体,这就要结合自身营养状况,吃得健康,吃出美丽!

通常来说体重超过正常范围的普通人群,并不需要额外贴秋膘。那么什么算是正常体重范围呢?通常我们用体重指数来判断,即体重指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)²。如果BMI的数值大于24的话,则不建议贴秋膘。

但如果BMI的数值小于18.5的话,则不论是不是立秋,都要考虑补充营养,别管是秋膘还是夏膘,适当的补充营养都是必要的。

除了以上两种之外,BMI在18.5-24之间的人群,则需要根据近期的食欲状态、进食量及体重变化来判断,是否需要贴秋膘。比如

夏季食欲减退明显,进食量下降较多,或者体重减轻较快的人群,可以趁着天气微凉,食欲好转时,适当贴一贴秋膘。

需要提醒的是,如果短期体重变化明显,或者食欲、进食量变化明显的,不要忘了到医院去检查一下,排除疾病的可能。如果是患有慢性病的人群,最好在营养师医生的指导下,合理地贴秋膘。

现在一说贴秋膘,就是吃肉。但是你吃的肉很可能没吃对。

我们通常所说的肉类是指猪肉、禽肉及鱼类食物。畜肉类主要是指猪、牛、羊、驴、鹿、兔等牲畜的肌肉,这类食物主要提供优质的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,营

养素的分布因动物种类、年龄和肥瘦程度的不同而差异较大。所以通常建议进食这类食物时选择瘦肉进食,如瘦猪肉、瘦牛肉等,这其中兔肉的脂肪含量较低,比较适合需要控制能量、脂肪的人群食用。

但是常见的畜肉类食物除了瘦肉之外,还有内脏,这类食物并不推荐作为贴秋膘的选择,因为动物内脏中胆固醇的含量较高,对健康不利。

禽肉类主要是指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、火鸡等禽类动物的肌肉,但脂肪含量相对较少,且含有人体必需的亚油酸,肉质细嫩、味道鲜美,更容易消化吸收。不过需要

注意的是,进食禽肉类食物的时候要尽量去皮食用。

鱼类主要分为海水鱼虾和淡水鱼虾,营养价值和畜肉类类似,但具体的蛋白质和脂肪含量根据种类、年龄、肥瘦程度和捕捞季节不同,而有较大的差异。鱼类中所含的脂肪大多有多不饱和脂肪酸构成,有研究显示适当进食鱼类食物,可以降低心脑血管疾病的发病风险。

进食鱼类食物时需要注意,在一些海水鱼中含有硫酸胺酶和催化硫酸胺降解的酶,所以大量生食的情况下,可能会引起维生素B1的缺乏。但是如果加热后食用,则不会有这方面的问题。

“贴秋膘”的时候到了