

生 活达人

健身爱好者蒋立旗：

生活因运动而美好

■董梁、施莉娜

今年45岁的蒋立旗，爱好的体育运动项目有很多，每周保持着三到四次的运动量，跑步是他坚持最久的运动。保持一定次数的规律运动，初衷就是为了身体健康。

“我是武汉体育院校毕业的，学的是体育运动心理学专业，已经和体育结下了20多年的缘分。”蒋立旗说，这几年，除了跑步，还会参与其他很多运动项目，例如皮划艇、篮球、游泳等。

作为一名健身爱好者，蒋立旗另一个身份是湖州师范学院体育学院社会体育系的主任。因为工作性质的缘故，蒋立旗说，自己一定要参与到全民健身运动中，这样才能为湖州培养出更多适合当下体育事业发展的社会体育指导员。

在蒋立旗看来，过去这五年，湖州全民健身服务做得很好，体育场地、场馆越来越多；政府给老百姓提供了多种多样获取科学健身知识的途径；更多的大型赛事，在家门口就能观看和参与……这些都是全民健身运动发展过程中有目共睹的喜人变化。

一条跑步线路的变与美

“我毕业后就来湖州了，已经生活了20多年。这几年，湖州的体育场地和场馆，说实话变化很



大很大。”蒋立旗说，就在自己家附近，政府建的健身步道、骑行步道，不断增加。

蒋立旗曾在潜庄小区住过很长一段时间。那时，他的跑步线路十分单一，只能在小区里绕圈，如果去旁边的白鱼潭公园，人又太多，按他的话说，根本跑不开腿。

这几年，蒋立旗搬进了离西山漾较近的新家。跑步线路从小区“搬”到了漾边。蒋立旗说，湖州治安很好，每次跑步他基本上会选择在晚上9点左右，沿着西山

漾的步道跑上一圈，环境好、空气好，路边照明条件也是非常棒的。

蒋立旗预约场馆，都会通过微信公众号。“每逢周三，全民健身中心和市奥体中心的羽毛球等场馆是免费对外开放的，这种促进全民健身运动的做法，让百姓得到了实惠。”蒋立旗说，不仅仅是国有场馆定期免费，他还发现，2020年以来，一些民营的体育场地也加入到了周三免费的行列中。

“和我一样，现在的湖州百姓已经不用为去哪里健身而头疼了。”蒋立旗说，过去五年，特别是

2018年省运会后，湖州市奥体中心，各类文体中心相继对外开放。

一位体育人的传帮带

“我本身对体育有感情，运动不仅仅是锻炼身体，对孩子的培养也是非常有益处的。”蒋立旗说，在女儿很小的时候，他就带着她参加了很多湖州市组织的登山比赛、户外定向比赛。

到了小学三四年级，在蒋立旗鼓励下，女儿又加入了学校的篮球队。一个女孩子打篮球，有些人不理解，但是蒋立旗很支持。他说，事实证明，体育锻炼没有耽误学习，体育带给女儿的自律性是有帮助的。

蒋立旗是国家级的社会体育指导员，他工作最大的意义就是为社会培养更多有用的社会体育指导员。

蒋立旗说：“这些年，在全民健身中心的操场上，在湖城的各个运动场所，经常能看到社会体育指导员的身影。”在蒋立旗看来，社会体育指导员就是要用自己的行动，让更多人去参加体育锻炼。

如今，在学校里，蒋立旗时常会给社会体育指导员集体培训。蒋立旗还会抽空下基层，给二级三级社会体育指导员教授体育专业理论方面的课程。

一场全民参与的体育盛宴

一次路过全民健身中心，让

蒋立旗记忆深刻。他看到操场上很多人正随着社会体育指导员的脚步一起跳操。

随着全民健身运动的蓬勃发展，蒋立旗认为，政府为百姓解决了“怎样科学健身”的难题。

蒋立旗说，在湖州，现在有很多公益性的体育培训可以参加，自己带着孩子就参加了不少由篮球专业人士授课的公益课程。市面上种类繁多的羽毛球、篮球、游泳的体育培训课程，也丰富了百姓的业余生活。

“在上海、武汉这些大城市读书的时候，我经常省下钱来看足球比赛。现在，湖州也不再是看不到精彩体育比赛的小城了。”蒋立旗说，这些年，高水平篮球赛、环太湖的自行车赛在湖州看得到，浙超联赛也到了湖州，不少都是公益的、免费的，通过预约拿票就可以前往观看。

这几年，在湖州，能让老百姓参与的户外运动赛事越来越多。几乎每年，蒋立旗都会去德清、长兴参加当地举办的马拉松比赛。虽然是重在参与，但他都会坚持跑完全程。

另外，浙江绿城足球队的主场搬到湖州的消息，也让蒋立旗开心了好一阵子。他说，来湖州20多年，未来在家门口就有机会看到中国顶级足球比赛，令他很期待。

开往宁波的返岗专列： 踏春而归 开启复工新生活

通讯员林波报道 拉着一只行李箱，拎着一袋防护用品和吃食，来自安徽阜阳的张春军踏上了“宁波欢迎您”返岗专列，前往浙江宁波，开启复工新生活。

“宁波已经入春了，真好。”专列抵达铁路宁波站时，下车后的张春军迎着阳光笑着说。张春军在宁波从事电机产业，在当地工作已有20余年的时间，“这次回来，我就拉了只行李箱，都是回家，家里什么都不缺。”

据中国铁路上海局集团有限公司消息，这辆抵达宁波载有820余名安徽籍务工人员的G7669次专列，是春节后长三角地区开行的首趟复工定制专列。

这些返岗人员到站接受测温等防疫检验后，将奔赴当地百余家企业返岗。

“带了安徽老家的白酒，休息的时候可以喝两口。”在老家安徽阜阳休息了两个星期后，张冠华也踏上了该辆返岗专列。

据了解，为减轻劳动者负担，本次专列经费由宁波市财政全额保障，对乘车人员实行全免费。

同时，为确保乘车人员安全、有序

抵达宁波，宁波市人力资源和社会保障局组织专列志愿服务队从始发站（安徽亳州）开展随车保障服务，发放干粮、防疫物资等小礼包，指导乘车人员落实相关防疫措施并提供暖心、周到的服务。

到火车站有大巴车接，到宁波后公司也安排了大巴车接。”

返岗专列是2021年来宁波市为保障企业用工系列举措的重要一环，也是该市上下齐心抗疫稳就业的一个缩影。

据悉，2020年三季度以来，受益于疫情防控形势稳定，大量国外订单转移至国内。宁波作为沿海开放城市，外贸经济发达，企业订单快速增加；春节前后，该市企业订单仍较为饱满，生产任务较重，用工需求旺盛。

为保障企业用工，宁波打出政策、服务组合拳，通过真金白银、真心实意营造“甬上乐业”良好环境。

据统计，2021年春节外省员工留宁波人数达到129.5万人，较2020年春节增加66.6万人；留宁波率达到51%，较2020年春节提高20个百分点。

据了解，为减轻劳动者负担，本次专列经费由宁波市财政全额保障，对乘车人员实行全免费。

同时，为确保乘车人员安全、有序抵达宁波，宁波市人力资源和社会保障局组织专列志愿服务队从始发站（安徽亳州）开展随车保障服务，发放干粮、防疫物资等小礼包，指导乘车人员落实相关防疫措施并提供暖心、周到的服务。

美 味生活

春天，时不食

■王南海

春光中，酝酿着无限的美味。舌尖上的春天，更是一番曼妙的滋味。

人们讲究“时不食”，意思是品尝最时鲜的美味，这样才有“天人合一”的气质。

春天里，最爱的是新鲜的笋。在菜市场，随意可见老农背过来的笋子，嫩嫩的，绿绿的，问及，答是清晨刚刚挖出来的，还带着泥土的香气。你买上一些，回家只是简单地煮汤，也会被鲜得直咂嘴。而田间地头的野菜中，荠菜最受欢迎，人们吟罢“桃花流水鳜鱼肥”，接着就去寻：“其甘如荠”的荠菜，山野里的荠菜可以煮汤，亦可以包馄饨，怎么吃都有一种春天鲜嫩的味道。

春天里，我最爱的莫过于新鲜的生菜。一片片绿色的叶子，嫩嫩的，绿茵茵的。待把摘下来的生菜放在竹篮里，在水龙头下冲洗干净。我们买来好吃的甜面酱，一道春天的菜就做好了。我特别喜欢这种味道。将一片生菜在手上铺展开来，将甜面酱均匀地涂抹在叶片上。我将生菜卷起来，轻轻地一咬。那种味道，鲜、

嫩、香，就是一种春天的味道。这种味道极爽口，清清爽爽，唇齿间散发着菜的香气，仿佛还有春天泥土的芬芳。也许是因新鮮，这种味道更沁人心脾。每每吃上一大盆。妈妈见我们喜欢吃，就会去园子里再摘一些回来。

时节蔬菜里，我还喜欢樱桃萝卜。妈妈总喜欢给我们种点小小樱桃萝卜，让我们生吃。当我们把这种小萝卜挖出来，冲洗干净后，直接就可以品尝了。这种萝卜，鲜嫩的，红通通，小小的，吃到嘴里，有一点清凉，有一点辣，更多的是清新。妈妈喜欢用它拌凉菜吃，而我更喜欢直接生吃，生吃更加有春天的味道。

人们不愿错过任何一种春天的美食，似乎是怕春光逝去，因为时令和食物总是不等人的。因为时不食，人们格外珍惜与春天美食的缘分。在春光里，人们选用最新鲜的蔬菜，烹饪出一桌春天的美味。

春天，是沉寂一冬之后的盛大起程，人们爱极了春光，恨不得把春天都吃到胃里去，让春天成为自己生命的一部分。

随 心而动

蝶飞芳草花飞路

■潘新日

这么好的一天，要用欧阳修《归田录》里的一句话：“蝶飞芳草花飞路”作为开端。

上班的路上，有两个公园，没事的时候，我都要有意无意地穿过它们，这是我们的习惯。一年四季，都要摇摇晃晃地穿行其间，随着季节变换而变换，见证了公园里所有草木的荣枯。有些季节，随便看看也就过去了，而一到春天，就变得清新和神奇起来。紫叶李、玉兰、榆叶梅、海棠，都伴随着春风争奇斗艳。还有欢腾的鸟儿，时而隐于枝间，时而蹿上空中，又或在绿叶间啼啾，声音清脆而又灵动，为最新的一天吟唱欢愉的歌谣。

阳光暖暖地照过来，柔柔的手臂，抚摸着芳草两边的草地，青草顶着露珠，打开浑身的碧绿，为走过它身边的人，递过来大片大片的清新。

小径弯弯曲曲地延伸着，沿着它可以走进绿色，走进野花遍地的芳香之中。野花遍地，我认得的不多，能叫上名字的有蒲公英、金盏菊、石竹花、诸葛菜、金鱼草，还有一些不知道名字的，这些花，大多是自然的，有些是公园的花工特意种的。它们混在绿草中，猛然间就改变了这方世界，就像画。

都说绿树成荫，都说花草遍地，这一路，蝴蝶翩翩飞舞，鸟儿展翅高飞，这些会飞花，领着我们把上班的路，走成心的微笑。

蝶飞芳草花飞路，每个人的生命里，有几个人能有这样的境遇？我庆幸，我们这些人，再忙的一天，再苦恼的一天，都会有一条铺满花草的小径等着你，前面更美……

“天上人间” 乡村春节掠影

西山，位于开化县长虹乡库坑村，这里村舍幽僻，黄墙黛瓦，古朴自然，被称为“天上人间”的美丽村庄。

这个海拔600多米，与江西省婺源县接壤的村庄，今天仍然保持着它的原生态，20余户人家居住在一个广阔的高山顶上，蓝天为顶，大地为底，举目远望，连绵山峦风光无限，是可遇不可求的人间仙境。

春节前夕，西山在外打工的村民陆续回到村里，这个寂静许久的村庄又热闹起来了。

大年初一，记者用相机摄取村庄春节的部分影像，分享村民们幸福年的喜悦。

记者邹伟锋 摄



穿着新红棉袄的小女孩看到记者的镜头对着她，露出开心笑容。

儿童欢快地奔跑在水泥硬化后的村道上。

在外务工的青年，一年难得相聚，三五成群谈笑风生。



有效陪伴是什么样？

这堂父子手工课里藏着答案

■孙媛媛

“小朋友们，今天的活动开不开心？”“开心！”

手捧着自制的木质笔筒，孩子们的脸上挂满笑容。整齐一新的“开心”声背后，是释放天性动手的快乐，更是和爸爸一起协作完成任务的成就感和满足感。

正月初七起，金华婺城区新起点社会工作服务中心推出了三期公益课程，名叫“笨爸爸爱空间课堂”。课堂上，父亲和孩子化身“木匠”组合，从打磨木块开始，合力制作创意笔筒。可别小瞧这简单的木工手作，这里面关于父爱陪伴的成效早已写在家长和孩子们的脸上。

父子手作
两小时没看一次手机

首场木工课共有5对父子参加，孩子的年龄大都在10岁上下。摆在他们面前的是一个工具

盒，里面装着制作笔筒所需的基础材料。在课堂教练的解说下，父子们身着木匠装备，逐渐进入状态。

“来，帮我和儿子拍个合影。”李先生一边用砂纸打磨木块，一边喊来妻子拍照。妻子哭笑不得：“平常在家也没见着他这么耐心对待儿子，今天过来做手工居然还想着拍合影了，看把他嘚瑟的。”

李先生一家是新金华人，儿子豆豆今年8岁。“没有父母在身边帮忙，孩子一直由我们自己带。虽然和儿子朝夕相处，但是我们工作都比较忙，真正能放下手机和电脑，陪着儿子做手工还是很难得的。”李先生的妻子说，“我们忙起来对孩子的脾气可能有些急躁，豆豆有时候会形容爸爸像老虎一样凶。”

在这次两个多小时的父子手工课上，李先生手把手带着儿子，全程没有看一眼手机。“两块木板粘在一起要平整。”“爸爸，

父爱陪伴
正向影响孩子成长

今年年初，金华市婺城区新起点社会工作服务中心与“笨爸爸爱空间”达成合作，成为该市首家笨爸爸爱空间落地机构。

“笨爸爸爱空间”项目致力于通过木工课使爸爸和孩子得到有效的双向深度陪伴，以解决父爱教育缺失的问题。截至2020年11月，项目已在20个地区累计服务超过2万对爸爸和孩子及其家庭。项目获得中国慈展会2019年度中国好社企、中国好公益平台“优质公益产品”。

“在以往的工作中，我们看到不少缺少父爱陪伴的情况，有些父亲想陪孩子玩却不知道怎样陪伴才有效。”新起点社会工作服务中心负责人金巧花说，“笨爸爸爱空间”包含父子共建、共创和共享三个环节。引入这个项目是希望通过专业木工手作课程，激发父子的创造力、想像力、专注力，将父爱

中的“力量”“程序”“技艺”“果敢”等元素去正向地影响孩子。

该课程的父爱引导师胡怀哲是一名10岁女孩的父亲，也是新起点社会工作服务中心的志愿者。“我们通过线上课程学习了父亲木工课的操作细则并接受督导。”胡怀哲介绍，制作笔筒需要经过打磨材料、组装工具、拼接笔筒和创意装饰等多个步骤。

几个步骤中各有难点。其中，打磨7块木板需要父子互相配合才能加快进度；制作拉花锯则很讲究顺序和技巧，需要父亲的耐心示范；而装饰笔筒外观有助于激发孩子的扩散性思维。

“在这个过程中，我们希望父亲能起到引导的作用，而不是代劳。”胡怀哲觉得，父子配合完成一项特定的任务是亲子有效陪伴的一种很好的实践方式。“在完成任务的过程中，父亲和孩子可以共同面对困难和挑战，一起应对负面情绪，最终达成任务，收获成就感。这对孩子的成长是有好处的。”

这么好的一天，要用欧阳修《归田录》里的一句话：“蝶飞芳草花飞路”作为开端。

上班的路上，有两个公园，没事的时候，我都要有意无意地穿过它们，这是我们的习惯。一年四季，都要摇摇晃晃地穿行其间，随着季节变换而变换，见证了公园里所有草木的荣枯。有些季节，随便看看也就过去了，而一到春天，就变得清新和神奇起来。紫叶李、玉兰、榆叶梅、海棠，都伴随着春风争奇斗艳。还有欢腾的鸟儿，时而隐于枝间，时而蹿上空中，又或在绿叶间啼啾，声音清脆而又灵动，为最新的一天吟唱欢愉的歌谣。

阳光暖暖地照过来，柔柔的手臂，抚摸着芳草两边的草地，青草顶着露珠，打开浑身的碧绿，为走过它身边的人，递过来大片大片的清新。

小径弯弯曲曲地延伸着，沿着它可以走进绿色，走进野花遍地的芳香之中。野花遍地，我认得的不多，能叫上名字的有蒲公英、金盏菊、石竹花、诸葛菜、金鱼草，还有一些不知道名字的，这些花，大多是自然的，有些是公园的花工特意种的。它们混在绿草中，猛然间就改变了这方世界，就像画。

闲着没事的老两口肩并肩地踱着步，他们悠闲的样子，让人羡慕。迎面而过的那一刻，我被他