



郑今熙小朋友练习滑板。

记者沈佳慧报道 2024巴黎奥运会已经收官,受奥运热影响,一些曾经被视为时尚酷炫的运动如滑板、霹雳舞、攀岩和冲浪等体育项目火热出圈,成为许多“小孩哥”“小孩姐”健身的新选择,掀起一波学习热潮。

学习滑板越来越低龄化

近日,记者走进位于杭州萧山区的天天滑板馆,不时传来滑板滚轮摩擦地面的声音,以及滑板落地时清脆的“啪嗒”声音。

“家长对滑板的认知和接

受程度在不断变化,现在不少家长是80后、90后,他们支持孩子的爱好,认为孩子学滑板很酷。”杭州市天天滑板馆课程顾问徐腾告诉记者,“滑板是一项结合了速度、技巧和个性的运动,在许多家长心目中是潮流的象征。”

刚看到4岁半的郑今熙小朋友时,他已经佩戴好护具、头盔,在教练的指导下练习。上板、保持平衡、掌握好重心、顺势滑下……不断重复这些动作,摔倒了也不气馁,默默爬起,拍拍灰尘捡起滑板再次进行尝试。“孩子学习了一年,热

情劲头很足。”坐在等候区观看儿子训练的家长吴女士介绍,“我是90后家长,平时很喜欢一些新兴潮流的运动,也很鼓励孩子去体验、参与这些运动,选择滑板作为兴趣培养,不仅提升了身体素质,也希望他以后心情苦闷的时候有个地方可以发泄。”

“学员越来越低龄化,以前一般是上了小学以后的学生来学,现在不少幼儿园的孩子也被家长带来学习滑板,目前4~12岁学员居多。”徐腾表示。

经历挫折,学会面对困难和挑战

“巴黎奥运会滑板选手都是05后,年龄最小的选手叫郑好好,只有11岁,同时她也是本届奥运会参赛年龄最小的选手。”“小孩哥”“小孩姐”在奥运舞台上大放光彩。徐腾认为,这离不开家长的支持。之前滑板属于比较街头非主流的运动,不太符合中国家长的预期,但入奥之后,家长们慢慢就接

受了,浙江的滑板氛围明显浓厚了许多。

“我现在7岁,4年以后刚好可以跟郑好好一样去参加奥运会!”在杭州上一年级的张沐有这样一个梦想。今年7岁的她从5岁开始学滑板,已经获了不少奖。张沐妈妈表示,“每学一个动作都要不断尝试,有时甚至会摔跤,最严重的一次还去医院缝了针。我心疼,但她还是想继续学。”

看着孩子因为学滑板变得越来越优秀,张沐妈妈由衷感到欣慰,“滑板是项受挫性很强的运动,会不断失败,要不断尝试。有时一个动作要练很长时间,在尝试、失败,继续练习这个过程中,孩子也在不断成长,学会面对困难时持续坚持勇于挑战。”

培养职业运动员家长增多

“随着奥运会的带动,这两年很多宁波、金华的外地家长赶来杭州咨询、了解滑板运动。甚至在给孩子报名时时

就开始了解参加浙江省赛、全国赛的相关信息,也有了更加明确的方向——培养职业运动员。”徐腾说。

“一开始只是抱着试一试的态度,想让儿子强身健体,没想到他找到了自己的‘热爱’!我们早上9点就来了,中午最热的时候去吃顿饭,然后写会儿作业,下午继续。”年龄只有7岁的吴朕桐小朋友已经是该机构“精英班”成员,今年参加2024年中国青少年U系列滑板巡回赛(上海站)获得了第四名。父亲吴先生告诉记者,兴趣是最大的爱好,比如每天早上都是“桐桐”叫醒父母来练习,孩子也很乐意去参加各种比赛突破自己。

对于孩子的培养,吴先生认为只要孩子想学,他就会全力以赴支持。“现在每周练习4~5次,我们上私教课比较多,一年费用要3万元左右,参加各类比赛费用另算,但看到孩子的成长,我认为一切值得,也会一直投资下去!”吴先生说。



今天我是“小小电工”

日前,国网衢州供电公司衢江营业部的电力科普基地儿童实训体验空间,志愿者们用摩擦产生电的教具,向孩子们普及电力生产和用电安全知识。电力生产离不开的安全帽、安全带,

孩子们被挂上阵,切身体验一把“电工师傅”的工作日常。

当天,有近70名儿童在该基地参加了小电扇组装等电力生产和用电安全的体验。通讯员胡江丰 摄

去夜市里

看看杭州的烟火与江湖

当夕阳西下,杭州的夜市便悄然苏醒,点亮了这座古城的另一面。这里不仅有美食、购物、艺术,更有杭州独有的温暖和人情味。

杭州人熟知的吴山夜市、武林夜市是老牌夜市,在这些地方,你能感受到杭州的摩登与市井烟火并存相融,今天让我们一起来逛逛杭州的其他夜市,感受这座城市的另一种魅力。吹着习习晚风,约上三两亲朋好友,打开“夜间模式”的按钮,一起去“荡嘎”吧!



明月里市集

地址:华夏·明月里
时间:18:00~22:00

育才路上的夜市是萧山区居民的回忆,在近10年后熟悉的烟火气归来,从8月2日起,育才路728号超长集市集——华夏·明月里市集开街,整条街集数十种小吃、冷饮、文创、手工、童玩娱乐体验为一体。

随夜幕降临,灯光亮起,氛围感也越来越足。整个市集装饰得古色古香,每个摊位都是独立的隔间,里面还装上了空调。正门一列棕色摊位多是卖冷面、炸串、烧鸟、冰淇淋冷饮等小食,种类十分丰富。往里走,沿河的一些帐



落日夜市

地址:落日夜市
时间:18:00~21:30

当太阳慢慢西沉,余晖洒在大地上,一天的喧嚣与繁琐消散,这是一个迷人而富有诗意的时刻。走进萧山的落日夜市,感受人间烟火气。你会发现,这个夜市有点“潮”。

“日落之后,灵魂自由”是落日夜市的主题,一天的工作告一段落,年轻人来此寻找专属自我的欢乐时光,夜市的街角弥漫着咖啡香气,让人沉醉在艺术的熏陶中。

篷式摊位,有造型各异的趣味童玩、手工民俗、创意潮玩、植物花卉,也有不少童年游戏如打枪、套圈、捞金鱼等。商圈外围广场上则是几个火车式摊位,主做玩具、文创产品和服饰类生意。

市集沿街摆放了不少桌椅,买了东西可以来这里吃,走累了也能休息一下。在广场正中,还设置了一个巨大的花走廊供游客打卡。

夜市售卖的主要是各种充满设计感的饰品小物、充满回忆的复古商品、潮流美食等等,每一个摊位都做了别出心裁的陈列,带着明显的个性风格。

在落日音乐会的舞台上,歌手用琴弦挥动心弦。乐曲与夜风交织,营造出一种无拘无束的境界,让人沉醉在音符的海洋中。

(来源:杭州市文广旅游发布)

生活指南

“银发族”乘机指南 该带爸妈出门了吧!

记者羊荣江报道 家里老人70岁了,还能坐飞机吗?家人实在无暇随行能让老人单独乘机吗?老年旅客乘机需要注意哪些问题又可以享受哪些服

务?日前,杭州萧山国际机场(简称“杭州机场”)针对此类问题,发布了一份“银发族乘机攻略”,全方位涵盖值机、安检、爱心服务等各项内容。

平安旅途,健康出行

70岁以下的健康老年旅客,可以独立乘坐飞机,与其他旅客的登机要求相同。

对于70岁及以上的老年旅客,如果感觉身体不适,建议提前向航空公司咨询健康证明事

宜,以免乘机受阻。

对于80岁以上的老年旅客,部分航空公司所提供的服务有所限制。因此,家人需在订票前咨询航空公司,确认其是否适合乘坐飞机出行。

优先柜台,快速通行

杭州机场T3航站楼F04、G05、H05、H20和T4航站楼P30为爱心柜台,均可为老年旅客优先办理值机手续。

如果老年旅客在乘机过程中需要使用轮椅,可在购票时提前向航空公司申请。到达值机柜台后,旅客将使用机场提供的专用轮椅,由专人将旅客推送至登机口登机。

使用普通轮椅的旅客,可直接为其办理托运。使用电动轮椅的旅客,则需先将电池拆卸并随身携带(可携带一块>160Wh且≤300Wh的电池或两块≤160Wh的电池),再为轮椅办理托运。

总之,建议老年旅客轻装

简行,行李物品尽量办理托运,急救药品则按照飞行中必需的数量随身携带。

杭州机场爱心安检通道分别位于:T3航站楼出发层37号通道;T4航站楼国内出发层3号、17号通道,国际出发层3号通道。安检待检区内还有身穿“红马甲”的工作人员,如老年旅客在安检过程中遇到问题,均可向“红马甲”寻求帮助,他们会第一时间伸出援手。

杭州机场安检温馨提示,打火机、火柴、点烟器等火种禁止随身携带和托运。登山杖、水果刀等户外工具也不能随身携带,只能选择托运。

服务暖心,步履不停

杭州机场为老年旅客提供24小时爱心预约服务热线电话,老年旅客或其家人可通过拨打0571-96299转0提前预约爱心服务。爱心预约服务时间为早上8:30至晚上20:00。

如果是首次出行或者独自出行的老年旅客,可向杭州机场任一问询服务柜台寻求帮助,领取橙色“爱心”手环。工作人员将全流程引导旅客完成值机、安检和登机流程,实现一路无忧畅行。

杭州机场现有6条航站楼内外摆渡车线路,循环发车,

为老年旅客免费提供爱心接驳。

杭州机场在T3、T4都设置了急救医疗点,如果老年旅客在机场感到身体不适,可向周围工作人员求助或者拨打电话86662120,急救中心会安排就近医疗点医护人员,立即前往旅客所在位置提供必要的医疗救治服务。

同时,杭州机场在整个航站楼内配备有33台AED,通过微信搜索“AED设备导航”即可查询最近AED位置,以便在紧急情况下快速开展急救。

吃货口诀

快乐生活 从燃脂开始



近日,金华移动公司工会东阳分公司启动了一项旨在促进员工健康的新举措——员工减脂餐活动。该活动通过提供营养均衡的餐食和专业的健身指导,帮助员工改善体质,增强身体素质,从而提高工作效率和生活质量。

活动将持续一个月,其间

将为参与的员工提供专门制定的低热量、高营养的餐食,以帮助他们控制体重、调节血脂,旨在改善职工的整体健康水平。同时,还将提供专业的营养顾问服务,根据个人体质和健康状况制订个性化的饮食计划和运动建议。

记者羊荣江 通讯员方巧丽 摄