

“洪荒少女”很暖心 支援湖北30吨蔬菜

本报记者 王宇怀

江山舞团诠释“最美的温暖”

本报记者 王品燊

这几天,一支健身舞曲在江山市老百姓的朋友圈里热传,舞曲的创编者,就是江山俚晴舞蹈团的团长何晓琴。“这首歌叫《最美的温暖》,是专门为抗击疫情谱写的歌曲。”何晓琴当时在学习强国中听到了这首歌,被深深地打动。

既然歌曲都有了,为什么不能配上舞蹈跳出来呢?为此,何晓琴就在家琢磨怎么用舞蹈体现这首歌所表达的含义。“前后一共花了三四天的时间吧。”何晓琴告诉记者,为了想让这支舞蹈早点和大家见面,她在那几天,除了考虑动作就是后期拍摄剪辑,“好在效果不错,大家反响强烈。”据了解,何晓琴在这支舞蹈中大量使用了奔跑、追赶、牵手和拥抱的动作,正是对时下致敬“逆行者”最好的表达。

值得一提的是,也正是《最美的温暖》带给了何晓琴灵感,她打算以这支舞曲为开端,编排出一系列的舞蹈,让大家在疫情期间复工回到家,也能积极运动。“前些天我又排了一支舞蹈,叫做《等你回家》,那是一支靠椅形体舞。”何晓琴说,这支舞蹈利用家里常见的靠椅,让久坐的年轻人们的肩、颈以及胸腰、手臂等部位能够得到伸拉。

“等这次疫情过了,我打算将我们江山市各个村子的村歌编成舞蹈,“经历了这场战‘疫’,我们的团员们都更加懂得珍惜当下,想必也能创作出更好的作品来反馈给大家。”

近日,正在千岛湖省水上运动管理中心进行封闭训练的游泳运动员傅园慧收到了两封特别的感谢信。一封来自湖北孝感,一封来自湖北荆门。

原来就在2月20日,“洪荒少女”傅园慧化身“暖心少女”,向孝感市和荆门市分别捐献10吨、20吨蔬菜。傅园慧的爸爸傅春昇也于当日在个人社交媒体上发文“20吨赠送的蔬菜已经装车,不出意外的话,明天运到孝感,湖北加油!”并配上了发车视频。

“她现在已经去千岛湖封闭集训了,这个事,一个多星期前就在筹划的。”傅爸爸说,自从新冠肺炎疫情发生以来,傅园慧始终关注着疫情的发展及湖北疫区的情况,“她一直想帮湖北做点贡献,奈何口罩什么的都买不到。”

况,“她一直想帮湖北做点贡献,奈何口罩什么的都买不到。”

买不到口罩,聪明的小傅同学就找到了另一个好办法,“很多农户蔬菜卖不出去,正好湖北那边又需要蔬菜。”傅爸爸说,女儿索性捐助农产品去湖北,“蔬菜里有萝卜,听说萝卜煮汤对病人有好处的。”

疫情期间,傅园慧一直保持每天按时居家训练。因为疫情影响,省游泳队采取了分流训练的措施,从2月16日开始,有41名运动员分流到省水上运动管理中心进行封闭训练,以体能训练为主。傅园慧也表示,将在有限的条件下,全力训练冲刺2020年东京奥运会。

温州一协会“韵”动战“疫”

本报记者 苏誓哲

在这全民战“疫”时刻,前线有医护人员不分昼夜地与病毒抗争,而在后方的群众们也在努力发挥自己的力量,筑起一道抵挡风雨的高墙。

温州市中华韵形体运动协会主席柯一壮领协会成员们积极响应号召,从内到外开展了一系列行动,大力推广中华韵科学健身之方法,带动起全国学员掀起了一场“韵”动,同时在众多学员的传播下,为全国近万人带来了积极影响。

“中华韵这项运动集中了中华医学、生理学、武术、太极、气功等传统健身养生文化的精髓,非常适合疫情期间在室内进行。”柯一壮向记者介绍道,为了达到更好的锻炼效果,柯一壮在原来的基础上对一些动作进行了创新升级,“中华韵的‘站姿组合’是该运动的核心部分,在站的过程中配合一些呼吸方法,可以提高肺部的氧气量,疏筋活血,有效地增强人体免疫力。”曾当过10年生理卫生老师的柯一壮有着丰富的经验,她细心地将动作分节讲解录制成视频。

同时,柯一壮还在线上开展了两场全民健身公益网络讲座,第一场为《新型冠状病毒肺炎知识讲座》;第二场为《全民养肺,刻不容缓》中华韵健身养生讲座。“刚开始只是在我们协会内部进行,但后来会员的亲属朋友们都说要加入进来,一个群不够我就开了两个群,连着讲了两场讲座。”为了让更多人听到,柯一壮在完成讲座后立刻对讲座视频进行编辑和配字幕,将它制作成视频传播给有需要的人。

在本次疫情中,温州不幸成为了较严重地区,柯一壮一直想购买一些医疗物资。终于,她通过世界中医药学会联合会联系上了北清智库商学院,对方提出免费捐赠50台空气清新净化器。但由于快递堆积的太多了,为了尽快送到需要的地方,协会成员还自发组织去帮忙搬运。

勿摘口罩 勿扎堆 杭州严防疫情“倒春寒”

本报综合报道

在经历了近半个月的封闭关停后,杭州西湖风景名胜区内已按规定自2月19日起,有序开放之前关停的公园景点;植物园、灵隐寺、太子湾等旅游景点也已陆续开放;商场、门店也都逐一复工营业。再加上连日来的晴朗天气,让杭州多了些许春日的暖意,许多市民开始安耐不住想要出门的心情,迫不及待地拖家带口、约上好友外出游玩。

上周末是复工以来的第一个周末,外出“透气”的人渐渐多了起来,根据西湖景区游客量监测系统显示及实地观察,上周六断桥游客量达到了5100人次,尽管这个数字只相当于断桥历史最高游客量的四分之一,但已经是近段时间的最大客流量了。同一天,植物园的人流量也超过了5000人次。而刚恢复营业的杭州大厦,在5个小时内突破1100万元销售额。

尽管这些景区和商场在营业过程中都在努力做好防疫工作,但也有不少市民放松警惕、脱下口罩,甚至还出现了扎堆饮食的场景。对此,杭州市卫健委于昨日再次提出倡议,强调时下疫情尚未结束,警报尚未解除,千万不能放松警惕,千万不能有侥幸心理。同时,杭州江干区、临安区的有关职能部门在上周六发布了紧急通告,提醒市民出门一定要做好个人防护,尽量减少外出,自觉勤洗手、讲卫生,不串门、不集聚、不扎堆。西湖景区也发布题为《春天的阳光已经露脸了,但我们还是要少露脸》的提醒,呼吁市民游客去景区时仍须做好自我防护,一刻都不能松懈。

