

动起来

跑步打球 健身锻炼 “好动”的人 越来越多了

医生建议:节后市民锻炼应遵循循序渐进原则,根据个人情况进行强度调整



市民在云顶学校打篮球。

文/图 本报记者 薛亮 实习生 傅丽琴 春节过后,健身场所陆续恢复开放,热爱健身的人群纷纷开始制定节后的健身锻炼计划。学校体育场上,运动的市民多了起来,健身房里,来健身的人也增加了。

健身房节后客户量激增 针对不同人群推出相应项目

2月14日下午,市民张女士来到迈阿密游泳健身新店,在教练的指导下,开始了节后恢复训练。“元宵节后,每天都有四五十个客户前来咨询、预约健身课程。”现场负责人傅强介绍。“这段时间,前来健身的客户同比增长30%以上。”傅强说,健身房针对当下年轻人因伏案工作时间长而导致肌肉不平衡、体态不对称等情况,推出正骨项目;还针对不同人群推出飞盘运动、腰旗橄榄球运动等户外项目。

“吸气、呼气、保持体态平衡,坚持住。”2月15日上午,在江头公园附近的健身房,教练黄海琴正在给怀孕6个月的张女士做肌肉提升运动。黄海琴的客户主要是孕期四到九个月的准妈妈,针对有不同需求的孕妈,她和团队制定了十余门课程。

学校体育场大多数已开放 市民预约热情高

除了健身房,也有不少市民选择前往体育场的公共设施运动训练。记者在“厦门1健身”微信公众号上看到,目前我市大多数入驻学校的体育场已开放,市民可以通过线上预约,进入学校打篮球、踢足球,或者进行田径、排球等不同项目的锻炼。

2月14日晚8点,记者来到云顶学校,此时学校篮球场上有二十多人在运动,田径场上也有不少市民在锻炼身体。“学校场地环境好,设施新,健身还是免费的,很适合我们这些刚工作的年轻人。”市民小张告诉记者,节后这段时间他几乎每晚都会前往云顶学校运动场锻炼一个小时。

“元宵节后这段时间,平均每天有三十个预约,大多是以篮球、田径的预约为主。”现场工作人员告诉记者,周末时段人数更多,全天的预约人数可达300余人。

提醒

运动强度如何把控?

厦门大学附属中山医院康复医学科医生邱斐建议,由于过春节期间市民运动量较少,节后市民锻炼应该遵循循序渐进原则,根据个人情况进行强度调整。可以在运动开始的前7天内选择强度较轻的运动,例如快走、骑自行车、慢跑、平板支撑等,将运动时间控制在30至40分钟内。7天后,若肌肉没有出现明显酸痛,可适当增加运动强度,将有氧运动和无氧运动相结合。

市民在市图文化艺术中心馆区自助图书馆阅览区自修。



学起来

每天从7时开至24时 全年无休 “深夜图书馆”欢迎夜读人

市图文化艺术中心馆区增设自助图书馆,是目前我市夜间开放时间最长的公共图书馆服务区域,本报记者走访体验

记者体验

文/本报记者 罗子涵 实习生 孟庆昊 通讯员 李颖 图/本报记者 杨进福 许秋昕

晚上10点30分,夜幕深沉之际,厦门市图书馆文化艺术中心馆区自助图书馆依旧灯火通明。500平方米的空间之中,一盏盏灯正为“夜读人”亮起。

本月初,市图文化艺术中心馆区完成首次大规模场馆修缮,增设的自助图书馆便是重要组成部分之一。它提供自修、阅览、图书借还服务,由于开放时间直至夜间零点,被不少市民称为“深夜图书馆”。

日前,记者走访自助图书馆,体验它的设施设备,倾听“夜读人”的故事。

自助借阅设备齐全 市民深夜来借书

2月13日晚9点,记者来到市图文化艺术中心馆区自助图书馆阅览区。

此时,近200个阅览座席已基本被占满。使用者中,有穿着校服的学生,也有鬓间灰白的中年人。仔细观察可以发现,他们大部分在看书、做题,也有人利用电脑、手机等上网课、写论文。与阅览区相连的,是自助图书馆的借书区。书架上,摆放着包括文学、艺术、经济、文化、工业技术及少儿图书等普通文献约2万册,还有数十种期刊、报纸。

自助图书馆占地约500平方米,面积不大,却“五脏俱全”。除自助借还书机、图书杀菌机、自助饮水机外,

还配有安检机、储物柜、独立卫生间等。

晚上11点14分,市民谢女士从冷风飕飕的室外一脚踏入敞亮温暖的自助图书馆。“忙完工作就这个点了。有了‘深夜图书馆’,上班族学习充电更方便。”谢女士说。

据悉,自助图书馆的开放时间为上午7点至夜间12点,全年无休,可在其他借阅区关闭期间,为市民提供延时错时服务,这也是目前我市夜间开放时间最长的公共图书馆服务区域。

临近14日零点,图书馆保安开始检查储物柜,一扇扇柜门依次弹出的声音,成了自助图书馆专属的“闭馆音乐”。馆内剩下的8位读者舒展久坐的身体,收拾好物品陆续离开,走进夜色中。

新增学习充电区 配有插座和台灯

据工作人员介绍,自助图书馆由原一楼自修室扩大升级而成,有独立出入口。市图文化艺术中心主馆区开放时段,自助图书馆与之互通;主馆区闭馆期间,相连通道随之关闭,自助图书馆就成了独立区域。开放至今,自助图书馆单日最高服务市民约700人次。

市图文化艺术中心馆区一楼新增的学习充电区,是此次场馆修缮的另一重点。

记者走访看到,该区域的座席主要分为两种类型,一是可用于面对面学习讨论的大桌,二是相对独立、单人单桌的“隔间”。长桌上装有“T”形阅读灯,配备两孔、三孔插座和USB插口,进一步增强了图书馆的功能性、便利性、舒适性。

镜头

二孩爸爸背着电脑 来图书馆写研究生论文

“每晚9点后的时间,要活到老、学到老”

晚上10点多,市民蔡毅明背着双肩包匆匆走进自助图书馆,和那些背着化学方程式、用红笔订正错题的学生们不同,他今年36岁,已经工作十几年了。

“每晚9点开始,才是属于自己的时间。”蔡毅明坦言。他是二孩爸爸,孩子一个上小学、一个上幼儿园。除了处理工作事宜外,每天傍晚,他得接受爱人下班,俩人一起打点好家务、辅导完孩子的功课,一天的忙碌才算真正画上句号。

作为在职研究生,蔡毅明已修满学分,但“写论文”三个字却一直待在计划簿上,迟迟未落实。听闻自助图书馆开放,他索性“逼”自己一把,到图书馆奋战。

“在家写论文,灯光、键盘敲击声可能影响家人休息。来图书馆,学习氛围更浓。有句话说得好,活到老、学到老,我也想用实际行动给孩子们做个榜样。”蔡毅明说。

初三学生相约“打卡” 觉得在图书馆学习效率高

“今天是我来自习的第一天,绝不是最后一天”

接近深夜11点,初三学生陈诗涵、詹李霓打破做题时的沉默,一边用笔在草稿纸上写写画画,一边轻声讨论起来。自习桌上,叠放着好几张试卷。

100多天后就迎来中考,对于初三学子来说,学习的紧迫性不言而喻。陈诗涵、詹李霓都有在图书馆自习的经历,谈及备考,两人一拍即合——放学吃完晚饭,就到图书馆去!“来图书馆学习,效率比较高。”詹李霓说。

“别看我们在图书馆待到这么晚,其他同学,可能更‘卷’……”陈诗涵说,事实上,许多学生都在暗暗努力,他们嘴上说着“放假都在打游戏、没学习”,做作业和考试时却格外顺利,成绩也特别好。

面对厦门日报记者的镜头,陈诗涵立下目标:“今天是我来图书馆自习的第一天,但绝对不是最后一天。我打算一直‘卷’(努力)到中考。至于结果如何,用成绩说话。”

4月2日 厦马鸣枪开跑 报名工作近期将启动

本报讯(记者 路鸣宇)厦门马拉松赛组委会昨天发布公告称,2023年厦马将于4月2日鸣枪开跑,报名工作将于近期启动。

2022年厦马在去年11月27日鸣枪,成为史上举办时间最晚的厦马。2023年厦马则成为继2021年之后,又一次在4月举行的赛事。厦门马拉松赛从最初的3月下旬举行,逐步前移至1月初,就是为了避开厦门炎热潮湿的天气,以便选手能创造佳绩。今年赛事再次在4月举行,湿热的天气将再次考验广大跑者。赛事组委会昨天没有公布4月2日具体的鸣枪时间,开跑时间会否从7点半提前,目前不得而知。

2023年厦马原定于1月2日开跑,当时报名工作已经结束。赛事宣布延期时,组委会表示将保留所有选手的参赛资格,赛事重启后可在规定时间内重新报名参赛。

目前,2023年厦马的竞赛规程尚未更新。根据去年12月8日发布的竞赛规程,赛事设计规模为35000人。

厦门“音乐剧女孩” 做客集美文艺讲堂

李炜铃主演的音乐剧《人间失格》今明两天在嘉庚剧院上演

本报讯(记者 应洁)改编自太宰治同名小说的中文原创音乐剧《人间失格》将于本月17、18日在厦门嘉庚剧院演出,厦门女孩、音乐剧演员李炜铃在剧中饰演女主角“祝子”。作为此次演出的预热活动,昨日下午,李炜铃提前与“家乡人”见面,做客在闽南戏曲艺术中心举办的“集美文艺讲堂”,分享她的最新作品集《鹭岛潮音》,交流参演音乐剧的创作心路。

“回厦门演出感觉很亲切,台下坐的都是父老乡亲,我特别开心!”昨天中午,刚刚从上海飞回厦门的李炜铃一下飞机就直奔活动现场,脸上看不到一丝疲惫。厦门观众尤其是音乐剧爱好者对李炜铃已经十分熟悉,这位毕业于集美中学、上海音乐学院的“音乐剧女孩”在《猫》《狮子王》《杜拉拉升职记》等众多大制作音乐剧中担纲主角,已跻身中国最顶级的音乐剧演员之列。她还是上海视觉艺术学院的讲师,舞台和讲台都是她的天地。“我的学生常常来剧场看戏,我觉得舞台是另外一个隐形的讲台,我的表演也是在鼓励学生:我能做到的你们也能做到,甚至能做得更好。”李炜铃说。

热爱唱歌的她近年来创作,演唱了不少与厦门有关的原创作品,不久前,李炜铃推出了创作歌曲集《鹭岛潮音》,该项目是2022年度厦门市文艺发展专项资金扶持项目,收录了李炜铃与魏德洋、孟文豪等知名词曲作者联手创作的36首歌曲。李炜铃说,希望用自己所谱写的歌曲来表达对家乡的情感,“无论在哪,家乡人的笑容总能够温暖我的心田。”

本次活动作为集美文艺讲堂134期活动,由集美区委宣传部、北京保利剧院管理有限公司指导,集美区文联主办。

漳州云霄

四村庄被列为“中央红军村”

本报漳州讯(特派记者 黄树金)近日,“中央苏区县”漳州市云霄县的马铺乡坪水村、火田镇古楼村、东厦镇荷步村、火田镇佳园村4个村,被福建省党史研究和地方志编纂办公室列为“中央红军村”。据考证,这4个行政村在土地革命战争时期为革命事业作出重大贡献、付出巨大牺牲。



扫描二维码 观看视频

市民在学习充电区自修、阅览。

分类广告

副省级媒体 友情提醒:本栏提供的信息仅供参考,敬请证明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。(入市有风险,投资需谨慎。) 登报热线:5581501 5550633 手机微信同号:18030270336 19906032813



- 吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)
厦门市政务服务中心3楼A厅27号窗口(电话:5509533)

沙发翻新

沙发翻新定做保十年5989997

公告启事

遗失声明

厦门公众汽车驾驶培训有限公司(闽D0888学)遗失教学车辆证,证号:350212JP0322,声明作废。

行政处罚决定书

刘瑞英(身份证号码:341281\*\*\*\*\*1621): 本局对你在厦门市思明区湖滨南路671号202室擅自改动房屋建筑主体和承重结构一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦思城管罚(2023)25号行政处罚决定书。自本公告发出之日起30日即视为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起60日内向厦门市思明区人民政府申请行政复议,或

者在六个月内直接向思明区人民法院或其他有管辖权的人民法院提起行政诉讼。

公告

闽DTL079李灿上岗证号046567,你长时间未上岗严重违反公司的规章制度,本公司视你为自动离职,与你解除劳动关系,并保留进一步追究相关责任的权利。特此公告。 厦门市坤驰联合出租汽车有限公司

行政强制执行催告书

陈网花(身份证号码:350221\*\*\*\*\*3520): 本局对你未按照《建设工程规划许可证》的许可内容在同安区西柯镇吕厝村后吴27号建设住宅一案,已审理终结。现依法向你公告送达《行政强制执行催告书》(厦同城管强催(2023)4号),请你自本公告发出之日起30日内到本局领取行政强制执行催告书,逾期即视为送达。如不服本催告,你可以在公告期满之

日起3日内,向本局提出陈述和申辩意见,逾期未提出的,视为放弃陈述、申辩权利,我局将依法申请人民法院强制执行。

行政强制执行催告书

吴志评(身份证号码:350212\*\*\*\*\*3511)、吴志丰(身份证号码:350212\*\*\*\*\*3536): 本局对你们在同安区西柯镇吕厝村后吴里66号非法占地

建设住宅一案已审理终结。现依法向你们公告送达《行政强制执行催告书》(厦同城管强催(2023)5号),请你们自本公告发出之日起30日内到本局领取行政强制执行催告书,逾期即视为送达。如不服本催告,你们可在公告期满之日起3日内,向本局提出陈述和申辩意见,逾期未提出的,视为放弃陈述、申辩权利,我局将依法申请人民法院强制执行。

公告

厦思DDP5773张守祥上岗证号047296,你长时间未上岗严重违反公司的规章制度,本公司视你为自动离职,与你解除劳动关系,并保留进一步追究相关责任的权利。特此公告。 厦门市坤驰联合出租汽车有限公司 2023年2月16日

公告

厦思DDP5773张守祥上岗证号047296,你长时间未上岗严重违反公司的规章制度,本公司视你为自动离职,与你解除劳动关系,并保留进一步追究相关责任的权利。特此公告。 厦门市坤驰联合出租汽车有限公司 2023年2月16日

友情提醒:驾驶证、身份证和户口簿,不得乱丢乱放。