

海外女学员慕名来汉学『水翼』

百名『翼友』半数来自外地



海外女学员石女士在汉练习水翼。
长江日报记者史强 摄



成都大学生张浩然在东湖训练水翼。

■长江日报记者史强 实习生张子颖

近日,从意大利回国后不久的石女士乘坐高铁赶到武汉,稍作休息后赶到东湖听涛水上运动中心,开启为期8天的无动力水翼板训练。

近年来,随着无动力水翼板运动悄然兴起,全国各地很多水翼爱好者如石女士一样选择来到武汉,共享运动快乐。

武汉水翼运动推广人胡攀告诉长江日报记者,随着去年国内首场无动力水翼运动的全国性邀请赛在武汉举办,全国各地来武汉学习水翼的人数攀升。他预计今年将招收100位学员,其中半数来自全国其他地区,这些学员目前正在陆续来武汉。

海外女学员来汉拜师学艺

43岁的石女士祖籍山东,5年前定居意大利。2年前,她在网上发现欧洲有人在玩水翼,平时喜欢玩桨板的她马上就被吸引了。

石女士希望学无动力水翼板,但在海外苦于没有机会。年初,她在网上选购水翼板时认识了胡攀的一些学员,就萌生了到武汉学习水翼的想法。

20多年前,石女士曾在武汉读大学,她也想借这个机会故地重游。今年6月,她联系了胡攀,约好7月份来汉拜师学艺,希望这趟武汉之行能达到“水翼”入门标准。

因为是初学,胡攀让她戴上了全套护具,除了救生衣、护膝外,还专门带上了头盔。学会“落水”是第一步,在胡攀的指导下,石女士反复练习如何在空中调整姿态后入水。下午6时许,她生平第一次尝试踏板,反复失败多次后,她终于有一次片刻踩稳了水翼板。

“这是一个非常有天分的女学员。”胡攀给她点赞,还给她找了训练“搭子”。“时隔20多年,武汉的变化非常大,武汉人也很热情,后面如果有机会再回国,我还会来武汉玩水翼。”石女士说。

长沙小伙毕业10年后返汉学水翼

“等我忙完了工作,下个月还会来武汉。”35岁的长沙人邓世普是一名培训讲师,6月份来汉进行了为期3天的训练。这也是他10年后重返武汉。

去年7月份,邓世普在网上看到了水翼的相关视频,很快就爱上了这项运动,也因此认识了胡攀,并在网上买了二手设备,在线接受胡攀的指导。经过约一年的训练,他遇到了瓶颈,无

论怎么练习都无法拐弯,就决定来武汉求教。

10年前,大学毕业的邓世普曾在武汉工作过一年,这次旧地重游让他感慨不已。他每天从上午9时一直练到晚上7时,东湖良好的水域让他喜出望外。同时,来自全国各地的水翼爱好者一起练习、切磋,大家的水平提升得很快。邓世普说:“来武汉玩水翼就是一种纯粹的享受。”

成都大学生在武汉找到“翼友”

20岁的张浩然目前是成都一所大学大二学生。去年暑假,他在网上看到了水翼的视频。从未接触过水上运动的张浩然被这项运动吸引,“感觉就像是在御剑飞行,非常酷”。

买了水翼板后,张浩然一开始自己训练,但很难找到适合的场地,特别是每次只有自己一人训练,总感觉心里空荡荡的。

今年2月底,他得知胡攀等人在东湖坚持冒着严寒训练,就买了票赶过来,在武汉训练了5天。他每天跟着胡攀等人清晨5时就开始

训练,水翼技术进步神速,也认识了很多“翼友”。端午假期,他又到武汉训练了5天,今年夏天直接住进了胡攀家,每天从中午练到晚上,非常开心。

“每次来武汉训练都感到非常快乐,我终于在武汉找到了‘翼友’。”张浩然说,众多“翼友”都非常热情,大家相互帮助,“最快乐的事就是每天早上和伙伴们一起玩翼板,恨不得练一整天”。按照张浩然计划,等到秋天,他还会再来武汉玩水翼。

“更换菜谱后剩饭菜明显减少了” 这家幸福食堂,绿豆汤管够

长江日报讯(记者余睿 实习生谢欣然)7月21日早上8时许,江岸区劳动街道惠中社区幸福食堂的工作人员已经忙碌起来,备食材、煮绿豆,一刻不停。当天,武汉最高气温达到37℃。

近日,武汉连续发布高温橙色预警。幸福食堂为辖区老年人更新了夏季菜谱,让他们吃得健康安心。

食堂负责人李婧说,夏季以来,考虑到高温天气和老人身体情况,食堂选购食材的标准也发生了变化,“我们开始不限量免费供应绿豆汤”。

在食堂大厅的公示栏上,长江日报记者看到,冬瓜、丝瓜、苦瓜、鱼、豆腐等清热解暑的食材出现在菜谱上,做法上多清炒或凉拌。“据我们观察,更换菜谱后,就餐老人剩的饭菜明显减少了,清淡消暑的食物很受他们欢迎。”李婧说。

惠中社区党委书记李娟告诉记者,该社区有常住居民3200余人,其中老年人约占三成。前期经过社区、业委会和居民代表共同谋划,腾出一排平房,引进了“佰穗养老”开办老年人服务中心。



12时许,惠中社区幸福食堂就餐的居民每人面前都放着一碗绿豆汤。
长江日报记者余睿 摄

“很多老年人节俭,天热不舍得开空调,我们就通过免费理疗、办活动等方式把老人吸引到服务中心来,既是避暑也能让老人获益。”李娟表示。

早上9时许,有不少老人来服务中心做理疗。88岁的张奶奶是服务中心的常客。她说:“每次到这里来,测测血压做个肩颈按摩,很舒服。做完理疗,几步路就走到食堂,吃完饭就回家睡午觉。”

服务中心工作人员周女士说,三伏天里,除了理疗外,社区还联合服务中心针对老年人的特点,请大学生志愿者为老人授课。智能手机操作课、手指操课等都很受老人欢迎。

中午12时许,幸福食堂的10张餐桌旁坐满了人,每个老人面前都放着一碗绿豆汤。“夏天来了,就想吃点清淡的。”家住附近的老人周建祥熟练地打包饭菜。

由于天气热,食堂还专门推出了送餐服务。“老人打个电话,我们就能把饭菜送过去。”配送员田师傅说。每天中午,晚上,他都会定时骑上电动车给老人送餐。



市民自带茶杯在沙湖公园打大碗茶。
李子云 摄

“每次来都要喝一杯” 这9座公园,大碗茶免费

长江日报讯(记者明晓生 通讯员孙殊 喻梦 谢助全 吴琛岚)7月22日上午9时,市民杨军在洪山广场晨练完毕,到西区岗亭喝了一杯用花红茶叶冲泡的大碗茶。“喝了好多年,很喜欢这个味道。”

盛夏时节,武汉9座公园免费向市民供应大碗茶:沙湖公园、解放公园、中山公园、武汉动物园、洪山广场、西北湖绿化广场、龙王庙公园、韵湖公园、西苑公园。主要供应花红茶或菊花茶,也有以花红茶、菊花茶、甘草作为复合配方冲泡的茶水。其中,沙湖公园、解放公园、中山公园、洪山广场全年供应大碗茶,其余公园只在夏季供应。21日下午3时许,市民刘兰逛完沙湖公园,掏出随身携带的茶杯,在A区大门门廊打了一杯“琴园大碗茶”。她说,这里的茶水好喝,又方便,自己每次逛公园都要喝一杯。

长江日报记者在沙湖公园看到,门廊摆着的大茶桶上,贴着“琴园大碗茶”标识,并标明大碗茶的配方——夏季版:花红茶、甘草、菊花、冰糖;供应时间:7:30—晚8:00。

沙湖公园游客服务中心负责人但丽娟介绍,琴园是沙湖公园的前身,“琴园大碗茶”是2013年沙湖公园建成开放后结合历史文化推出的便民举措。起初由园方提供消毒的陶瓷大碗供市民喝茶,后来改为由市民自带茶杯取用。

记者了解到,“琴园大碗茶”配方是园方向一位老中医请教后确定的,每年都有市民及游客慕名前来品尝。

供应复合配方大碗茶的还有解放公园。夏秋季节的配方是花红、菊花和甘草。该园营销策划科科长夏怡介绍,大碗茶是2014年8月推出的,刚开始摆在2号门湖畔的茶亭内,2019年移至临解放公园路的2号门游客服务中心内。

夏季供应花红茶的还有中山公园、武汉动物园、西北湖绿化广场、龙王庙公园、韵湖公园和西苑公园。

此外,武汉共有30座公园依托游客服务中心或便民服务岗亭等点位,免费向市民供应热水或直饮水。

市园林和林业局公园管理处相关负责人称,希望更多具备条件的公园在今夏乃至全年免费向市民游客供应茶饮,提供便民服务。

【链接】

30座公园全年免费供水:

月湖风景区、沙湖公园、龟山景区、市园林科普公园、堤角公园、西北湖绿化广场、常青公园、菱角湖公园、小南湖公园、硚口公园、汉阳公园、汉水公园、莲花湖公园、琴台绿化广场、洪山广场、首义广场、内沙湖公园、楚望台遗址公园、紫阳公园、洪山公园、四美塘公园、青山公园、和平公园、南干渠游园、戴家湖公园、关山公园、极地海洋公园、码头潭文化遗址公园、金银湖国家城市湿地公园、西苑公园

弹性排班确保施工安全工期不误 致敬平凡英雄公益活动走进地铁施工现场



工人们领取爱心企业赠送的防暑物资和清凉茶饮。

长江日报讯 7月22日,大暑。武汉轨道交通12号线(江北段)土建7标后湖四路施工现场一片繁忙。

当天,由武汉发布、武汉市青少年发展基金会、武汉市慈善总会联合萝卜运力(武汉)科技有限公司、中铁十一局城轨公司共同发起的“江豚出发 清凉一夏”致敬平凡英雄公益活动来到施工现场。

“后湖四路站不仅是12号线的重要节点,更是后湖片区居民出行的‘换乘枢纽’,建成后将极大缩短区域与中心城区的时空距离。”项目负责人介绍。

项目处于基坑开挖的关键阶段。高温天气下,项目优化

作业时间,实行“早出工、晚收工、避正午”的弹性排班,同时配备防暑药品、遮阳棚、雾炮降温设备,让工人在安全环境中冲刺施工节点。来自黄石的33岁工人杨龙叶说:“我们上班会避开最热的时间段,一天差不多工作七八个小时。”

该标段施工方为中铁十一局城轨公司,公司副总经理龙广山介绍,中铁十一局城轨公司参建了武汉所有地铁建设,创造了多项纪录乃至世界第一,成为城市公共交通建设的主力,为武汉经济社会发展奉献了地铁力量。

当天,多家爱心企业捐赠总价值3万元的防暑物资,包括神龙潭矿泉水、石花清凉包、跃莱洗护套装、辅酶Q10胶囊、萝卜快跑清凉乘车券、维他奶饮料、茶颜悦色零食、爷爷不泡茶饮品等物资。

活动创新采用“江豚”作为公益IP,在为施工人员送上夏日清凉的同时,传递长江生态保护理念。

声明 刘友芳遗失残疾证,证号42010119631120076143,声明作废。

(马慧洁 余思 何赞)

国家AAAA景区 国家地质公园 灵秀湖北十大新秀景区

湖北通山隐水洞地质公园
HUBEI TONGSHAN WATER CAVE

神奇隐水洞 十里水画廊

清凉一夏
恒温18℃

景区采取身份证实名售票,请携带本人身份证参观游览。

自驾线路:
>武汉城区—京珠高速—咸通高速—杭瑞高速通山方向—隐水洞高速口下
>黄州—黄石—大广高速广州方向—杭瑞高速通山方向—隐水洞高速口下
>九江南—福银高速南昌方向—杭瑞高速咸宁岳阳方向—隐水洞高速口下
>孝感—京珠高速南—咸通高速—杭瑞高速通山方向—隐水洞高速口下

景区地址:湖北省咸宁市通山县大畈镇(距武汉城区128公里)
景区电话:0715-2750888 汉办电话:027-65659088 散客热线:027-85553883 24小时热线:18186474185

武汉各大旅行社均可报名