

8月9日起,北京机关和企事业单位400万职工在上午10时和下午3时,要全部从座位上起身,跟着广播里的音乐做体操。北京恢复广播体操的消息,在中华龙都网龙都社区引发网友热议,超半数网友呼吁我市也恢复广播体操。

关爱身心健康,一起来做操

来源:龙都社区 http://bbs.zhld.com/

网友热议

说说看: 建议周口推广广播体操,增强全民健身意识。

印象周口: 在快节奏生活的今天,健康是最重要的。广播体操简单易学值得推广,为健康,每天10分钟,大家一起动起来。

走向黎明: 如今运动太少了,如果恢复了广播体操,将更有利于我们的身体健康。每天10分钟,健康50年。周口也恢复广播体操吧。

常青藤: 现在上班族整天都坐在办公室,有很多职业病,像颈椎病,如果每天在工作之余能做广播体操,出汗,运动运动,也不错呀。

天天爬十楼: 好事呀,广播体操应该在全国推广。广播体操不是剧烈活动,又简单易学,只要有一点点场地就能开展起来。群众参与性高,这种纯公益性的健身运动,应该大力推广。

何故乱翻书: 很好的举措,毛主席那个时代做得很好,好的东西不能丢掉。

高空飞鸟: 这样可以增强全民的集体意识。

云中马: 我市也应开展此类活动。

江湖郎中: 呼吁周口也恢复广播体操。

秋之前: 应该提倡全民运动,很怀念校园里的喇叭传出来的声音:“现在开始做第八套广播体操,第一节,伸展运动……”。

中原豪杰: 真是好建议。笑着天下:加强体育运动,增强人民体质。

快乐池塘: 现在的人太需要运动了,做广播体操既有益于职工的身心健康,又可以推广健身的理念,也算是对职工的一项福利,坚决支持此项活动。

话梅: 广播体操是广大职工喜闻乐见的锻炼方式,为了大家的健康,应该恢复。

越长越大越孤单: 从小学到中学,广播体操一直伴随着大家。每天只需几分钟,暂且放下手中的工作,在广播体操的音乐声中舒展一下,缓解一下工作疲劳,多好的提议呀。

颍河垂柳情: 希望周口各单位、各学校领导积极倡导、实施这一活动,舒活舒活筋骨,锻炼锻炼身体,一定程度上比其他什么保健要强得多。想想上学的时候,一个学校几千人,在一起做广播体操,多壮观呀。好久没见到这样的场景了。

心囚: 平日工作压力大、活动少,每天对着电脑或趴在办公桌上

的时间比较长,因此大部分的员工都有腰、颈椎病。我认为,上班时活动一下其实能更好地提高工作效率。如果每天能抽出10-30分钟,让每个楼层的员工听着音乐做广播体操,是很好的一件事。关键是只要活动,不必拘泥于具体哪套广播体操。

水煮肉片: 恢复广播体操是一件好事,工作间隙活动一下身体,利于健康又能提高工作效率。自参加工作30年来从没有做过,很怀念。现在,随着人们生活、工作节奏的加快,人们往往透支健康作为挣钱的赌注,殊不知这样做下去的危害。恢复广播体操,能使人们重新认识到防病保健的重要性,从而强身健体,这是好事。



资料图片。

走的,有骑车的,有打球的……不一定要都做广播体操。

帆布鞋: 现在群众的健身方式发生了变化,需要多元化的健身锻炼,比如跑步、爬山、游泳、打球及户外活动等,广播体操这种形式,难以适应多元化的群众性体育锻炼,即便恢复做广播体操,也难以受到冷落。

帆布鞋: 很怀念学生时代课间的广播体操,学习之余强身健体,真好。现在生活节奏加快了,更需要劳逸结合,做广播体操,肯定有助于身体健康。

独子笛奏: 大家一起来做广播体操,既简单好学,又有趣味性,身

体的,有骑车的,有打球的……不一定要都做广播体操。

帆布鞋: 现在群众的健身方式发生了变化,需要多元化的健身锻炼,比如跑步、爬山、游泳、打球及户外活动等,广播体操这种形式,难以适应多元化的群众性体育锻炼,即便恢复做广播体操,也难以受到冷落。

大力神杯: 现代化多元的工作方式是制约广播体操锻炼的瓶颈,况且现在的办公场所条件局限,很多单位没有开阔的场地,员工也没有集体锻炼的机会。广播体操是市民健身方式的一种,随着体育设施日益完善和多样化,市民健身的选择性也会更大。但是,运动贵在坚持,这样才有益于身心健康。

我们的体操记忆

钥匙: 当听到“现在开始做第八套广播体操……”,那久违的声音突然拨动了我的心弦,脑海里便浮现出校园的大操场上,同学们做早操的一幕,伴着旋律,我们一点点回忆起每一个动作。原来,一切还是那样熟悉,即使很多年没有做过,潜意识里也都记着那些动作。记得以前上学的时候,很多人都逃早操,做广播体操时也不太认真,而离开校园后却难有那样的机会,所以现在每天早上做早操时,我都很认真地去完成每一个动作,珍惜着这难得的体育锻炼机会,让自己好好地活动一下筋骨,回味一下校园时光!

独来独往: 都市的生活,压榨了我们太多的时间,运动似乎成了一种奢侈。一套简单的广播体操,带给我们的不仅是一份健康,更是给我们一份交流的空间。在记忆中,从广播体操集合到离去,正是我们相互增长感情的时间。

“一二三四、五六七八……”我们的广播体操,我们逝去的记忆。

一起做网络“囧”字操

微博上还流行起了“文字广播操”——“囧”字带你做广播体操,现在开始:



做广播体操好处多

半面妆: 当前的健身方式可谓多种多样,不拘一格,人们可以根据自己的实际情况去选择适合自己的健身方式,不一定非要去健身房运动才能得到所谓的成效。恢复广播体操的初衷是好的,是为了更好地强健我们的身体,但此种形式在目前这种社会环境下是否合适则需要时间去检验,让我们拭目以待吧!

左鞋右穿: 全民健身的方式有许多种,广播体操只是其中的一种。在社会活动日趋多样化的今天,人们可以选择做广播体操,也可选择别的,但广播体操的形式依然适合国情,不失为一种好的健身方法。

广播体操大有裨益

风和叶子: 让人们在每天日常工作中抽出一点时间来健身,虽然只有短短的10多分钟,但只要认真做好每一个动作,不仅能够使我们充分地活动身体,调节紧张的工作情绪,保持良好的精神状态,有效地提高工作效率,而且还能够帮助大家有效防止和减轻“机关病”,保持身体健康。

人影如鬼魅: 现在生活条件好了,活动却少了,广播体操动作简单、科学,时间短,很适合经常坐办公室活动少的人群做,每次几分

钟,也不耽误工作,再兼容其他健身形式,对人们的健康是大有裨益的!

锻炼身体需要多元化

风之乐章: 全民健身的方式方法有很多,要是统一起来做广播体操,只有强制执行才会有效果。现在周口人的健身方式多种多样,有暴



网络回声



网友呼声

修修育新东路吧

龙都民生关注: 我是光荣路和谐家园的一名住户,入住后才发现出行很不方便,进出小区的育新东路简直不能叫“路”,晴天有点尘土也就罢了,可一到阴天下雨路上的泥水让我们出不来进不去。希望相关部门能修修育新东路。

部门回音

育新东路雨天一脚泥,晴天一头土,大坑连着小坑,简直无法出行的情况将要改观。记者近日从市城市管理局获悉,育新东路改造已经纳入计划,一期工程光荣路至中原路段将于近期开工。图为出行的市民从满是泥泞的育新东路经过。(记者 王映 摄)



网上吹风

汽车夜行远光灯的问题

注意素质: 咱们周口的司机在夜间驾驶时,喜欢开着远光灯。我每次晚上出门,只要对面有汽车经过,都觉得眼前白花花一片,什么都看不见。其中一部分司机为了方便,一直打着远光灯,一些深受远光灯危害的司机,为了赌气,也开着远光灯“对着闪”。建议交警部门加大对滥用远光灯的处罚力度!

移动的垃圾堆

平民百姓: 光荣路以前的垃圾得到了清理,路灯也明亮了,一直呼吁的问题得到了解决。可是垃圾堆并没有消失,而是移动到了汽车东边500米,整天大车、小车、三轮车、架子车等车辆络绎不绝,垃圾堆成山,便道过不去,臭气熏天,居民怨声载道。希望相关部门处理一下。(以上内容摘自中华龙都网龙都社区、市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网络直通

“80后”做《楼市三字经》

网友感慨道出百姓心声

“人之初,性本善”。《三字经》是儿童启蒙学习的经典,“80后”网友“忍着点吧”则借用这种琅琅上口的形式,创作出了《楼市三字经》视频,痛批楼市新政成了“空调”,最近,这段视频在网上迅速走红。“作者太有才了!狂顶!”,“字字珠玑,铿锵有力!”,“说的真是大实话”。这段视频在论坛闪亮亮相,便吸引近万名网友点击,并有600多名网友跟贴留言。

“最美”小学老师艳惊网络

网友褒贬不一

曼妙的身材、精致的脸蛋、甜美的笑容加上时尚性感的装扮,几乎一夜之间,这位天生丽质的美女就在网络上蹿红,网友疯狂转载她的照片以及视频,而让网友更为惊讶的是她的身份——一名小学语文教师,她也因此获得了“中国最性感女教师”的称号。她叫朱松花,江苏南通师范第一附属小学的老师。连日来,她在网络上拥有超高人气的同时,也遭受着非议和质疑。有网友认为,她的靓丽彻底颠覆了教师形象,甚至有人质疑,她这样的衣着打扮,有心思去教书育人吗?面对这样性感开放的教师,孩子们有思想上课吗?更有人担心,这样的老师,会不会把孩子带坏了?但也有人“力挺”朱松花,“学东西不是在于老师穿着怎样,而是在于教学方式……”。

网友创意新版《红楼梦》

番茄白菜扮出黛玉妙玉

近日,一组网友以蔬菜水果为道具装扮新版《红楼梦》中人物角色的照片在网上热传,广受追捧。帖子中总共发布了10张图片,作者利用蔬菜水果这些道具作为人物的头饰或装饰品,模仿出新版《红楼梦》中的几位主要角色的造型,其中妙玉头上顶着一棵白菜,另用茄子和金橘作为简单头饰,而黛玉造型最吸引眼球之处就是有两小块西兰花做成的耳坠。“太有创意了!恶搞得简直淋漓尽致!”这是众多网友在观看完这组蔬菜版照片后最大的感慨,大家对于作者的创意和构思纷纷力挺。也有网友评价说,类似此种蔬菜版《红楼梦》的出现是一种新颖的行为艺术,也应该被看作在网络时代对影视作品的一种另类的影评方式。(本栏信息均由编辑摘编)

龙都网友建言“秸秆焚烧”

目前正值秋高气爽季节,空气质量本应是一年中较好的时间段。但是由于各地村民大量焚烧秸秆,致使近期河南、山东部分地区空气质量下降,我市也一度被浓烟包围,能见度较低。浓烟污染地区空气中弥漫着浓浓的烟味,市民普遍感到刺眼呛鼻。肆无忌惮的秸秆焚烧引起了周口网民的关注。国庆长假中,仅中华龙都网龙都社区民生关注版块就出现了25个相关主题帖,跟贴者数百人,其中愤恨者有之、调侃者有之、痛心者有之,不少网民还拍照留证,更多网友纷纷建言献策,呼吁广大周边村民,杜绝秸秆焚烧,保护我们的生态环境。

关于“秸秆焚烧”,“网友丁”发帖阐述了他的一些想法:

豫东平原及齐鲁大地上每年两次的烟雾其实和治水是同理的,易“疏”不易“堵”。从民间不再以秸秆为厨房燃料开始,秸秆问题就必然会成为每年两次的“挠头”问题。首先要烧一年还不足以的家庭燃料,现在几天内集中烧完,产生的浓烟是可以想象的。此时,秸秆的去向自然也就成为一个社会问题,也就变成了要治的“水”。只是,现行的办法大多数是“堵”。其实,秸秆问题还是有“疏”之法的,可行与否,大家来议议。

我认为,“烧”还是要“烧”的,关键看怎么“烧”。这里有几个关键词:电厂、节能减排、乙醇汽油、利益链。大家知道,乙醇汽油是把低成本的乙醇加入高成本的汽油中,那么,在火电厂中,可不可以把秸秆加入煤中,以降低发电成本?这个需要技术人员来做考证。其实考证结果应该是显而易见的,那么说到底秸秆问题也就是两个问题:

第一、大气污染,这是因为老百姓在田间地头燃烧秸秆不充分造成的;第二、能源浪费。

与其堵住不让老百姓烧,不如把秸秆收集起来放到有用的地方烧。

下一步的关键就是经费问题了,就是从田间地头到电厂的问题,也就是如何建立一种利益链,让有能力的人参与进来,在解决秸秆问题的同时创造财富,形成一种“双赢”的局面。

首先要保证的是电厂在秸秆加入煤的过程中降低成本。如果降低的成本不能引起电厂兴趣的话,可以考虑财政补贴或政策补贴。其次要保证从田间到电厂运作人的利益,就是让他们“发财”。这中间有一个电厂利益、田间到电厂运作人的利益、政府的政治利益和经济利益之间如何分配的问题,至于如何分,这就需要大家集思广益了。

网友“国槐街”也提出一些建议:第一、秸秆发电的问题。据我所知,周口境内已经有两家秸秆发电企业,分别是国能鹿邑生物质发电有限公司和国能扶沟生物质发电有限公司。这两个公司的发电机组目前已经并网发电,但运行效果并不理想。虽然国能也进行了电价补贴,仍然是人不敷出,年年亏损。究其原因,

除了其背后仅靠政策的强力推动外,还有秸秆的燃烧值低、季节性、运输不便、仓储量大,农民付出劳力(收齐秸秆、运输到厂)和外出打工的劳力急于返厂做工等一系列原因,这导致农民收集秸秆的积极性不高,宁愿将其付之一炬。

第二、火电项目。由于国家节能减排力度加大,放眼周口境内小火电厂已经寥寥无几,国家发改委明确指出60万千瓦以下的机组已经不再立项。至于“秸秆加入煤的过程中降低成本”的问题,可能还需要专家们多努力。

我觉得还有几种办法,如果政府大力支持,提高群众积极性,“秸秆焚烧”将不再成为大家“挠头”的问题。

第一、秸秆养殖:养猪的企业可

以将秸秆制成颗粒饲料,养牛的企业也可以进行秸秆青贮。国家和企业对相关企业进行适当的补助。

第二、秸秆气化:以村为单位,建立秸秆气化站,像天然气一样,集中供气。有成熟的案例,可以借鉴。主要的问题是资金投入和后期维护。

第三、药物控制:利用药物控制秸秆生长高度,降低秸秆产量。

龙都热帖

画说周口



我独钓寒江雪 摄



色影师 摄



怡人吊兰 摄



段夫眼 摄