

8个老旧小区迎“共享管家”

通过连片打包集体签约等方式,雨花区东塘街道开放式老旧小区实现物业服务全覆盖

长沙晚报12月13日讯(全媒体记者 周游)零散的楼栋、陈旧的设施,物业管理中,“先天不足”的老旧小区往往成为“被遗忘的角落”,如何破解?

13日,在雨花区东塘街道,一场“开放式老旧小区引进物业服务企业”签约仪式举行。通过街道牵线搭桥,辖区内的3个社区总计8个小区集体签约引进物业公司,以连片打包的方式,为开放式无物业小区引进管家。这也意味着,该街道所有开放式老旧小区实现物业服务全覆盖。

没有物管,遇到屋里断电漏水、雨棚破损、楼道有垃圾等问题,居民们最先想到的便是找社区。“我们辖区有6个无物业管理小区。面对居民们的各种诉求,10名工作人员在承担本职工作之余,即便忙得连轴转,还是难以面面俱到。”新雨社区党总支书记张银芳告诉记者,该社区的6个无物业小区均是建于20世纪90年代的老宿舍。老旧小区分布零散、规模小,但管理成本不低,这也使得很多物业公司望而却步。

如何让专业的人来做专业的事?今年,东塘街道到多个小区实地考察后,选出3家物业公司进行比选,最终决定引入在老旧小区治理上已有成熟经验的嘉信物业,将地域邻近、情况类似的老旧小区连片整合,“打包”给这家物业公司管理,如此既能让居民享受服务,也可降低其运营成本。

“引进专业物业最大的优势在于,能够尽可能盘活老旧小区内的闲置资源,如停车位、广告牌等,通过市场化

手段,增强小区的自我造血功能。”嘉信物业湖南公司负责人陈华介绍,此次签约的8个小区相互距离都在3公里以内,打包签约有利于降低小区管理成本。该公司还计划后续通过远程监控等智慧化管理手段,进一步提升小区管理效能和服务水平。

“社区不是专业的物业公司,一方面服务难以及时、到位,另一方面,通过引入物业公司,能将社区工作人员从繁杂的小区事务中解放出来,为居民提供更好的服务。”东塘街道自然资源和建设服务中心副主任李丹介绍,东塘街道地处中心城区,全街87个小区中有62个是建于2000年以前的老旧小区,设施陈旧,基础薄弱,引入物业困难。此次打包签约物业公司后,由物业公司提供日常清扫保洁、安全巡防、消防设施、公共区域维修等服务。由社区兜底部分费用的同时,根据各小区情况,逐步收取每户每月10元至30元不等的卫生和服务费用,培养居民的缴费意识和习惯。

“小区是社会的缩影,其状况彰显城区治理成效,关乎民众生活与城市面貌,所以小区治理是基层治理的必答题。”东塘街道党工委副书记张银芳介绍,近年来,东塘街道积极探索党建引领“物管+自管+协管”的分类管治模式,形成了可复制可推广的治理经验。此次打包引入物业后,街道将强化物业管理专业化队伍建设;加大物业服务经费投入力度,建立老旧小区物业服务“红黑榜”并制定物业奖补政策;建立各职能部门联动机制,形成共商共建共治共享的社区治理新格局。



长沙老人肖爹爹坚持每天“爬行”1小时。长沙晚报全媒体记者 董阳摄

长沙一老人22年坚持每天“爬行”

● 长沙晚报全媒体记者 邓艳红

在长沙南门口附近的一些公园里,有市民经常看到这样一位老人的身影,他戴着手套,在公园里爬行,一爬一顿,动作形似乌龟走路。

这位老人名叫肖龙,今年已经70岁,他每天要在公园里“爬行锻炼”1小时,这个习惯已经保持了22年。他还常常向围观他的市民推介这种锻炼方式,他说自己至今没有抬头纹,便是多年坚持“爬行锻炼”的结果。

记者就此采访了一些医疗专家,他们表示,“爬行锻炼”古已有之,有一定的积极作用,但也存在风险,不建议盲目跟风。

22年用过的手套数不清

“龟者,爬也!长寿也!”面对记者采访,肖爹爹一字一顿地说出这几个字。“因为想长寿,所以每天坚持‘爬行锻炼’。”肖爹爹告诉记者,这种独特的锻炼方式并非他的发明,而是向医学院的学生们偷师的。

多年前,肖爹爹在北京路过一中医药大学时,看到很多年轻人在地上爬行,出

于好奇,他上前打听,得知这是医学院的学生们正在进行“爬行锻炼”。“学生们从中医养生的角度向我解释,说适度的爬行对身体很有好处。”肖爹爹和同行的几位朋友深以为然,表示要效仿学生进行锻炼。“后来只有我坚持下来了,他们几个都没坚持下来。”肖爹爹笑着说。

从2002年开始,肖爹爹便在家附近的公园里进行“爬行锻炼”,每天一个小时左右,不管刮风下雨都坚持不懈。“下雨时我就在公园的亭子里进行锻炼。”肖爹爹说,每次锻炼完他还会压腿。“筋长一寸,寿长十年。压腿是很重要的。”

因为路上会有碎石甚至玻璃碴子,肖爹爹说他每次锻炼都会戴上手套,用坏的手套数不清。“每个月至少要两双手套,22年下来至少几百双了。”

肖爹爹认为,“爬行锻炼”能够促进血液循环,对身体很有好处。他说自己至今没有抬头纹便是多年“爬行锻炼”的结果。

提醒:并非所有人群都适合

记者梳理发现,“爬行锻炼”在全国各地都出现过,有些还成了“网红”锻炼方式。

专家表示并非所有人群都适合这样的锻炼方式

这种奇特的锻炼方式真能达到锻炼的效果吗?记者咨询了长沙几家医院的相关专家,他们均表示,这种锻炼方法古已有之,争议比较大,可能有一定的效果,但同时存在风险,不建议人们盲目效仿。专家们还表示,并不是所有人群都适合这样的锻炼方式,若动作不标准、过度训练,不仅起不到锻炼效果,还可能对身体造成伤害。

同时,爬行运动也存在其他一些风险。专家表示,地面附近浮尘、细菌、病毒停留聚集,爬行可能诱发呼吸道感染;爬行运动还可能造成胃酸返流,引起肘关节、肩关节损伤。对于身体强壮的年轻人来说,如果不是出于治疗和康复的目的,不建议仅仅做爬行锻炼,与其这样,倒不如去健身房做机械训练。

在开展爬行锻炼时,专家提醒要注意保护手腕和膝关节、髌关节、肘关节。因为自从人类开始直立行走以后,上肢不再着地,腕关节就不再是承重关节,所以,一旦开始进行爬行运动,需要足够的热身,以免手腕受伤,也可以戴护腕和手套进行保护。而膝关节则是由于跪姿爬行时,容易皮肤破损,应尽量使用护膝以做好充分保护。

《上接1版》

“观演群众7万人次,剧场营业额突破500万元,并多次上榜长沙休闲娱乐人气榜。”得乐社的社长君风说,得乐得乐,得到快乐,得乐社创社的初心就是让观众得到开心和快乐。开业前,下定每晚必演的决心时,心中还是忐忑,但没想到这么快就引领了长沙都市生活的新风尚。

“来笑工场看大兵!”每周四、周五、周六晚上,在芙蓉区湖南大剧院四楼,前来笑工场观看大兵老师团队表演的观众络绎不绝。

走进笑工场,仿佛置身于一个充满欢笑的奇幻世界,浓厚的喜剧氛围扑面而来。舞台上的演员们身着长沙传统服饰,他们巧妙地运用长沙话中的俚语、歇后语,将日常生活中的点滴趣事进行艺术加工,演绎成一个个诙谐幽默的小品。

时不时,观众还被邀请上台与演员们一起表演,这种独特的参与感,让观众在欢笑中将压力释放得干干净净。

“我们除了现场演出之外,还有湖南最火爆的幽默短剧《哈利奥特曼》,在湖南脍炙人口,全网粉丝突破千万,从而带动网络上的观众到现场观看演出,虚拟经济成功向线下消费转变。”笑工场负责人李丹告诉记者,笑工场是湖南省曲艺家协会主席大兵老师于2009年创办,集合了省内笑星赵卫国、黄荣、董鸣、熊社、许玉龙等,工场不但丰富了市民和游客的夜娱选择,激发了文旅消费的新动能,也有力地推动了长沙迈进国内顶流旅游目的地。

一个高地

说到长沙文化夜宴,不得不说到袁家岭。

今天的袁家岭,已从曾经的“城市中心点”奔向“文化新高地”,蝶变成了长沙文化大客厅,无数文化大菜被端上夜宴大桌,款待四方来宾。

近年来,芙蓉区全面启动袁家岭中央文化区建设,旨在将袁家岭中央文化区打造成为长株潭城市群的文化融合示范区、文化消费引领区、文化创意活力区,为长沙建设国际文化创意中心城市贡献新支点、新亮点。目前,片区串珠成链,“一核两轴三圈多点”产业布局初步形成,惟楚文化广场、湖南文化广场(二期)等九大项目稳步推进,一广场六街区文化氛围不断浓厚。

夜幕降临,在佳兆业广场,年轻人陆陆续续走进3600平方米的华夏国际影城,躺在电动真皮沙发

上,沉浸在电影剧情当中。

在琴岛演艺中心,“中国琴岛之夜”打造的《长沙谣》《辛追传奇》等具有长沙特色的旅游演艺节目,让观众在享受中对长沙历史文化有了更多的了解。走进长沙戏剧街,一张张戏剧脸谱、一幅幅精彩剧照……让你仿佛走进了一个大型戏剧舞台。这条300米长的小街将湖南省湘剧院、湖南省京剧保护传承中心、湖南省花鼓戏保护传承中心等剧团、剧院“串点成线”,信步走进一家剧场,便可欣赏一曲好戏。

今天的芙蓉,夜间文旅消费场景正不断更新升级,夜间消费新动能不断被挖掘,夜间旅游的“金字招牌”也越来越多,“文化夜宴”不断赋能“城市经济盛宴”。统计显示,今年上半年,该区接待游客人数超1358万人次,旅游收入突破154亿元,同比增长17.27%。

文体

责编/郑湘平 主编/余宁山 校对/肖应林

樊振东为球迷“加班”,王楚钦赛后想为观众买润嗓子的含片

连胜+宠粉,说好的含片别忘了

长沙晚报12月13日讯(全媒体记者 赵紫名)有奥运冠军压阵,胜利自然来得更有底气。13日,2024赛季中国乒乓球俱乐部超级联赛第一阶段比赛进行了第二日的争夺。当日,樊振东和王楚钦两位巴黎奥运会冠军接连出战单打比赛,也都取得了胜利,算上首日的比赛,樊振东和王楚钦作为上海地产和山东魏桥的第一单打,都取得了三连胜,两支队伍也都取得了三场3比0的大胜,领跑积分榜。



樊振东:比想象的更顺利

上海地产男团13日连战两轮,在上午的比赛中,他们遇上了四川丰谷。双方整体实力差距明显,上海地产拥有两位奥运冠军樊振东和许昕,本次乒超也是夺冠热门,不过四川丰谷拼得比较凶,没有轻言放弃。

首场男双升/夏易正就是先拿一局,随后被许昕/周恺逆转。第二场,樊振东很快2比0领先,就在观众以为樊振东又要“光速”下班时,孙闻11比9扳回了一局,不过第四局樊振东11比3轻松拿下,对此球迷们纷纷表示“是我们多赚了一局”。第三场,夏易正未能把握住赛点,激战5局后被周恺逆转。

到了晚上,上海地产迎战江苏中超电缆。首场男双,许昕/周恺还是3比1拿下。再度出战第一单打的樊振东对上日本17岁新星松岛辉空,松岛辉空是日本

与世界男乒同年龄段选手中的佼佼者,本次乒超联赛虽然惨败不敌王楚钦,但随后连续击败徐海东、林高远,展现出一定实力。

不过,樊振东出色的状态让这场比赛变成了一边倒,进攻防守都无懈可击,11比2、11比2、11比3,樊振东连下三局,且只让对手总共拿到7分。随后本次比赛首次出战第二单打的许昕3比1击败15岁小将李和宸,帮助上海地产锁定胜利。

“打得比自己想象的更顺利,处理球(时)比较专注、比较严谨,领先以后也没放松。”樊振东赛后表示,自己一直没有去想结果,只是尽力去打好每一分,“自己想为这个团体贡献力量,想和队友一起去赢下比赛。后面的比赛会更艰苦,希望自己有更好的表现。”



王楚钦:想给球迷买含片

首个比赛日取得两场胜利后,王楚钦在13日晚再度代表山东魏桥·尚向运动出战第一单打,他的对手是韩国名将安宰贤。

首局比赛,安宰贤展现出了不俗的实力,以11比8先声夺人。王楚钦迅速调整状态,在第二局中凭借出色的正手进攻和稳健的防守,以11比4轻松扳回一局。此后两局,王楚钦越战越勇,完全掌控了场上的节奏,他利用自己丰富的技术储备和出色的比赛经验,连续得分,最终以11比3、11比4再下两城,大比分3比1获胜。

加上首场梁靖崑/林昀儒双打3比1击败徐晨皓/赛林威,以及林昀儒在第二单打中3比0击败赛林威,山东魏桥3比0轻松击败深

圳宝安明金海,收获三连胜。从目前的情况来看,都取得三连胜且目前大局都没有输过的上海地产和山东魏桥,是本次乒超联赛男团的最大热门。

王楚钦赛后复盘比赛时表示,自己一开始进入状态比较慢:“后面调整过来了,自己做好了积极的转换。”

继首日之后,王楚钦又称赞了现场的球迷,“来自全国各地的球迷为自己喜欢的运动员加油呐喊,非常丰富有激情,对我们个人、对这个项目都是一个鼓舞,非常开心看到乒乓球是现在这样的氛围。”暖心的王楚钦最后表示,想给球迷们买点含片,希望他们不要喊坏了嗓子。

中俄花滑名将齐聚长沙掀起全民冰雪热潮

长沙晚报12月13日讯(全媒体记者 赵紫名)12月13日下午,第十一届全国大众冰雪季·2024年“激情中国梦·冰雪迎新篇”湖南省百万人上冰·长沙站活动,在长沙国金中心大零冰场欢乐启幕。湖南省体育局党组书记倪倪出席活动并宣布开幕。

本次活动邀请了俄罗斯花样滑冰国家队成员登台献艺,并吸引了长沙市11所中小学热爱冰雪运动的同学齐聚一堂,共同畅享冰雪运动的魅力,掀起了一场全民参与冰雪运动的热潮。

活动由启动仪式、中俄专业花滑运动员冰舞表演、青少年冰操、冰球运动展示等冰上表演和速滑竞赛、冰上趣味竞赛、冰上嘉年华等环节组成。俄罗斯花样滑冰国家队成员带来的精彩冰舞拉开活动的序幕,专业的运动员们在冰面上翩翩起舞,展示着高超的技艺,赢得了观众的阵阵掌声和喝彩声。

青少年冰操和冰球运动

展示环节,让经验丰富的爱好者和初次接触冰雪运动的新手都能够积极参与。冰上趣味竞赛、冰上嘉年华更是让同学们全身心投入到冰雪运动的快乐当中,现场成为一片欢乐的海洋。

由国家体育总局指导的第十一届全国大众冰雪季系列活动在全国开展得如火如荼,湖南分会场刚刚在张家界冰雪世界结束,转至长沙的“冰雪进校园”系列活动又将快乐“无缝传递”。系列活动的魅力,掀起了一场全民参与冰雪运动的热潮。

此次长沙站活动的成功举办,不仅为广大市民提供了一个亲近冰雪、体验冰雪运动的平台,也进一步推动了湖南省冰雪运动的普及和发展。同时,活动的开展对于丰富群众体育文化生活,促进全民健身事业的发展,提升城市形象和影响力都具有重要意义。

《典籍里的湖湘名人》收官 湘图“破圈”推广湖湘文化

长沙晚报12月13日讯(通讯员 邓青岚 杨庆怀 凌英英)13日,“基于湖湘名人的文化旅游资源创新传播项目”顺利通过验收。该项目打造的《典籍里的湖湘名人》荣获优酷纪录片新榜Top1,精准地打破了受众圈层的限制,拓展了传播广度与深度。

湖南图书馆联合湖南知了青年文化有限公司,通过深度挖掘湖南图书馆馆藏《楚辞》《左文襄公书牍》《李杜诗选》等古籍经典,实地走访岳阳、衡阳、长沙等14个市(州),以及浏阳、湘阴、祁阳等县所属的134个文旅目的地,采用“实景演绎+影视化拍摄+AI创新呈现”等拍摄制作手法,共同打造了基于湖湘名人的文化旅游资源创新传播纪录片《典籍里的湖湘名人》。

该项目通过创新的传播方式,加深了大众特别是年轻观众对湖湘文化的认知和认同,同时通过湖湘名人IP的打造,实现文化资源向旅游资源的转化,为文旅融合发展提供新的示范案例,达到了预期效果。