

冬季长跑开始啦,结伴跑步去!

每天跑1000米-2000米,中小學生你們能做到嗎

本报10月29日讯 随着省教育厅厅长王柯敏宣布冬季长跑活动起跑并鸣枪,教育部体卫艺司司长杨贵仁等领导、湘籍奥运冠军熊倪、龚智超与长沙市近万名大中小学生一起起跑。今日,第五届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动启动仪式在长沙市长郡双语实验中学举行,标志着2011-2012年度的冬季长跑活动将在全国大中小学正式启动。

本届冬季长跑活动的主题是“阳光体育与健康校园同行”,时间为2011年11月至2012年4月。杨贵仁在启动仪式上表示,希望各级各类学校结合实际,把冬季长跑活动和保证学生每天一小时校园体育活动结合起来,利用体育课、大课间、课外体育活动组织学生进行冬季长跑。

全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动自2007年启动以来,促进了青少年健康和

耐力素质的提高,2010年全国学生体质与健康调研结果表明,学生喜欢长跑活动的比例和参与率有了明显提高。

按照全国阳光体育冬季长跑活动方案规定,中小學生每天长跑距离(参考)基数为:小学生1000米,初中生1500米,高中生(含中职生)、高校学生2000米。那么受到场地限制的学校该如何落实长跑的要求呢?省地质中学体育老师汪雪松支招:以小学生10

分钟慢跑1000米需要消耗80.4千卡热量为标准,可以计算出消耗同等热量的活动内容和时间,作为替代。这些活动包括快速跳绳5分30秒、慢速跳绳8分35秒、踢毽子20分钟、打篮球12分钟、打乒乓球20分钟、爬楼梯8分35秒、跳韵律操20分钟等。即使学校受场地限制,同样可以让學生达到运动强度要求。

■记者 贺卫玲 实习生 刘瑶俊

“五老”活动让168万人受益 每个社区都将有2-3名“五老”宣讲员 长沙“五老”宣讲员将发展到万人

本报10月29日讯 截至9月底,长沙市共组织“五老”(老干部、老劳模、老教师、老战士和老专家)66073名,开展宣讲活动17187场次。今日,记者从长沙市主题活动领导小组了解到,下一步,长沙市将进一步扩大覆盖面,争取年底全市的“五老”宣讲员队伍发展到1万人以上,确保每个社区、每个村有2-3名“五老”宣讲员。

自今年3月“五老”主题活动启动以来,长沙市共印发资料7.6万册,举办培训班158期,让“五老”在思想上感到受尊重、工作上感觉有干头。

清水塘街道依托中共湘区委委员会旧址发动“五老”组建了“红课堂”、“红袖章”、“红绶带”、“红名片”、“红领巾”六支红色服务队伍,广泛开展党史宣讲、义务讲解、日常巡逻、上门服务、文艺宣传、文明劝导等活动。

雨花区金地社区76岁的高汉文,结合自身经历,推心置腹开导,帮助一位总以为自己没有享受到应有待遇的老同志解除了思想包袱。

长沙市通过开展“发挥五老优势,进行四项教育”活动,作报告5768次,讲故事4217次,传箴言28万条次。



10月27日,长沙市开福区清水塘社区,中组部副部长王秦丰(左三)一行对“发挥五老优势、进行四项教育”主题活动开展情况进行调研。 记者 范远志 摄

望城区谭荒芜失去了双手,但身残志坚、战胜困难、笑对生活,主动参加宣讲,走进学生班会,“学习和生活中总会遇到各种困难,但一定不要退缩、不要低头”,使同学在感动中有了新的感悟。

芙蓉区火车站社区80岁的张祖荣一

直用《新三字经》的方式向周围群众传播爱国爱民、孝敬父母等传统美德,在主题活动宣讲《新三字经》30多场,听众2000多人,引导贫寒少年和问题孩子走上理想的人生之路。

■记者 曾力力 实习生 冯宇翔 李彬

文花枝等联名建议开发高端黑茶,打造茶叶强省 徐明华就“三问”活动作批示

本报10月29日讯 日前,副省长徐明华就“迎接党代会,迈向新征程”问政于民间需于民间计于民活动《专报》第152期刊发了湘潭大学研究生文花枝、名望黑茶创始人袁浩等人的联名建议,作出批示:建议很好。黑茶是我省传统产品,这几年发展很快,要重点抓好生产基地、加工技术、品牌建设诸环节,积极扶持龙头企业发展。真正把黑茶发展成为农民

增收致富的产业。 “湖南年产3万吨黑毛茶原材料,仅能满足省内黑茶厂家70%的原料需求,其余靠外省引进。”在《专报》第152期中,文花枝、袁浩等人认为,目前由于原材料不足、小作坊多、设备落后等原因,制约了我省黑茶产业的发展。

“湖南要茶叶强省,必须提高产品品质,打造精品茶叶品牌。”名望黑茶创始

人袁浩说,湖南的烟酒之所以出名,就是因为有了品牌效应。因此,他们建议要扶持龙头企业,打造全国知名黑茶品牌。

文花枝等人建议,支持开发两型茶园基地,解决原材料不足问题。重点建设有机、绿色茶叶基地,并对茶园种苗进行补贴;开发适合消费者需要的产品,推出适销对路的健康、卫生、方便的新黑茶品种。 ■记者 胡信锋 实习生 谢星星

长沙建首个火灾隐患举报中心

本报10月29日讯 全省首个火灾隐患举报投诉中心今日在长沙市消防支队成立,中心24小时受理群众举报投诉火灾隐患(热线电话:0731-85550119,举报专用邮箱为cshzy-hjbzx@sina.com)。

凡经核查属实的举报,市消防部门将奖励举报人,属于一般火灾隐患的每起奖励10元,属于重大火灾隐患的每起奖励50元,并通过移动电话或固定电话运营公司充值至举报人电话账户中。 ■记者 黄磊 通讯员 廖玉荣

“慈善班”助60名高中生完成学业

本报10月29日讯 “爸爸,学费问题已经解决,您不用再操心了!”28日,在宁乡一中体育馆内,邱鹏湘高兴地给父亲打电话。当天,由长沙慈善会与宁乡一中联合开办的“慈善春晖班”举行开班仪式,来自全省的60名高中学生获得了22.2万元的助学金。

“慈善班”的招生范围以长沙市为主,兼顾市外。若要获得资助资格,需同时具备三个条件:一是初中思想品德综合评价优良;二是初中毕业水平考试综合成绩达到宁乡一中择优录取等第以上;三是符合生活无依靠的烈士子女、孤儿,城镇低保家庭子女,贫困优抚对象子女或者其他困难家庭子女中的一个条件。 ■实习生 杨昱 记者 黄静

管桩能抗震,我省专门研讨

本报10月29日讯 由省土木建筑学会主办的全省首届管桩技术研讨会昨日在长沙召开,共商管桩技术在湖南的应用和发展之道。

混凝土管桩广泛应用于房地产、工业厂房、高速公路、水利等项目的基础处理中。到去年底,全国500多家企业生产各类管桩3.2亿米左右,产值达320多亿元。湖南省土木建筑学会管桩技术专委会主任委员杨武荣表示,管桩施工速度快、承载力高、节约工程造价、环保更安全,特别是能够抗震等优势迅速被市场认可。湖南省的管桩应用最早开始于2005年,经过5年多的发展,从最初的每年100万米用量到2010年的800万米的用量。 ■记者 何志华

ZOBO 正牌黄金烟嘴

吕良伟代言 ZOBO正牌黄金烟嘴

工厂特供 湖南独家热卖

限量抢购价 199元

湖南限量999套 原价499元

七层过滤装置 过滤更彻底 口味更纯正

分解烟毒 详细实验证明

七层过滤装置每层都是由独特的4层核心净化滤芯组成

1 2 3 4

ZOBO黄金烟嘴与普通烟嘴的区别在于小孔过滤,即没有过滤芯,而不过滤装置也能起到较好的过滤作用。金属空心过滤,精美礼盒包装,时尚便携,区别于其它普通烟嘴的其它采用了目前国际上最先进的美国进口净化滤芯,独一无二的四层尖端过滤,让您在吸烟的同时,清除烟草中的烟碱带来的危害,让您的家人不再受二手烟。

相信每一个爱烟人士,在了解这款烟嘴时都会感到非普通的

原装纳米陶瓷滤嘴 过滤更彻底 口味更纯正

七层过滤装置(可拆卸) 24K纯金线制

原装礼盒包装,精美礼盒包装,时尚便携,区别于其它普通烟嘴的其它采用了目前国际上最先进的美国进口净化滤芯,独一无二的四层尖端过滤,让您在吸烟的同时,清除烟草中的烟碱带来的危害,让您的家人不再受二手烟。

抢购热线 0731-84329373 84326337