

长沙“口袋公园”多了

居民运动“地盘”大了

运动健身已成为很多人的日常生活方式。在社区内或附近公园里，运动场地和健身设施的建设，让居民在家门口锻炼身体更加便捷，运动健身的氛围更加浓厚。近两年来，长沙实施了不少体育类重点民生实事项目，新建了百余个街角花园，这些“口袋公园”扩大了居民们的运动地盘。

3月27日，正值周末，原本应是锻炼的好时机，然而疫情之下，长沙市内部部分健身中心、体育公园关闭。在特殊时期，街头巷尾新增的“口袋公园”发挥出了大作用。

疫情期间，室内健身馆闭门谢客

“我们社区的智慧健身中心几天前就关闭了，进行了全面消杀。”3月22日，开福区发出调度令，要求全区范围内从严加强聚集性活动管控，其中体育健身馆等人员聚集的密闭场所暂停营业。

27日，在浏阳河街道毛家垅社区公共服务中心旁，智慧社区健身中心大门紧闭。社区党委书记戴焱红介绍，智慧社区健身中心约120平方米，不仅有固定力量区、有氧区、自由力量区、操房等多个功能区，还有智能跑步机、智能力量器械等各类专业器械，手机扫码就可以选择器械进行锻炼，“健身中心于去年底启用后，受到了社区居民的热烈欢迎，平



湘江世纪城篮球场，居民在雨后打球健身。

均每天有40人次进场锻炼。”

2021年，长沙实施了200个智慧社区健身中心，50公里健身步道，10个乡镇（街道）全民健身中心，10个小型球场等体育类重点民生实事项目，让更多热爱健身的市民体会到了出门就能锻炼的甜头。

社区居民告诉记者，“我有几个朋友住旁边小区，还在打听怎样才可以进智慧社区健身中心锻炼。注册相关APP，每月花25元就能实现专业健身场地和器械自由，让他们艳羡不已。”

同时，记者看到，紫凤体育公园、马栏山运动公园等处都已是大门紧闭，谢绝来客。那么，想健身的居民们可以去哪里锻炼呢？疫情期间，还有一些“口袋公园”接纳着为数不多的健身者。

身边“口袋公园”带来健身便利

像城市街角的绿地景观、楼宇间

的小花园、社区里的健身区域等都属于“口袋公园”。“口袋公园”的长沙样本叫做街角花园，近两年长沙新增了街角花园110个，与原有的260多个社区公园，一起构成了15分钟生活服务圈。

3月27日，在位于开福区的长沙市青少年宫南门旁的街角公园内，几个小朋友在此骑滑板车，也有家长带着孩子遛弯、打球。“以前，这里都被围挡围起来了，经常有维修。我们家孩子在市青少年宫后的幼儿园上学，每天还得走马路上绕过去，很不安全。现在，这块地方变成了街角花园，为我们周边的居民带来了很大的便利。”住在附近的何女士带着孩子路过，她向记者介绍，周围居民经常来这处有着花草树木和凉亭的“口袋公园”锻炼健身，“最近是因为疫情反复，锻炼的人少了很多，但总归是个方便健身的场所，随时都能来。”

2021年，开福区在中山路、德雅路等道路沿线，利用各类空坪隙地，建成了五处“口袋公园”。星沙选取城市道路原有空坪隙地或与企业协商退让部分红线作为道路节点空间，进行面积400至1500平方米不等的街角花园打造，共计增加绿地面积约4800平方米。

（据《三湘都市报》）

铁路部门暂停发售4月8日及以后车票

本报讯（记者 王薇）近日，中国铁路12306官网发布公告称，为了配合4月上旬优化调整运行图，将暂停发售4月8日及以后始发的各次旅客列车车票，预计恢复发售时间为4月2日。对此，12306客服人员解释，暂停发售并非8日以后列车停运，而是待运行图完成调整后，恢复正常预售。

记者在12306官网上查询发现，长沙南出发的旅客列车，仅有部分显示“候补”，其余均无法购票。广铁集团表示，目前长沙南站及长沙站始发的车次对外均已暂停售票。

对于公告内容，一些网友存在误读：“8日以后的票不卖了？停运了？”对此，12306客服人员解释道，由于调整运行图期间会对部分列车车次、运力等进行调整，所以才暂停8日及以后火车票预售，并非停运；预计4月2日就可以恢复购买8日及以后“新运行图”火车票。

据悉，4月8日零时起，全国铁路将实行新的列车运行图。预计将增加湖北前往长三角地区的高铁径路，丰富旅客出行选择。经由武汉至黄冈、黄冈至黄梅、安庆至九江、南京至安庆等高铁线路，安排开行武汉、宜昌至安庆、池州、铜陵、南京、上海、杭州等城市的动车组列车24列。调图后，经黄冈至黄梅高铁，武汉至安庆、池州、铜陵等地旅行时间大幅压缩。充分发挥中老铁路通道能力和国际班列战略通道作用，新增中老铁路昆明东至磨憨跨境货物列车4列，分别增开中欧班列、西部陆海新通道班列4列、3列。

铁路部门提示，调图后客货列车开行变化情况和相关服务资讯，旅客、货主朋友可通过铁路12306、95306网站、客户端、微信等渠道查询。

遗失声明

邓良桌 郭长春与双峰县德峰永泰房地产开发有限公司签订了青树坪中心广场1栋502房《商品房买卖合同》一式七份，现丢失一份，特声明作废！

2022年3月30日

学生隔离在家，爸妈该干什么

近期，长沙、怀化等地出现新冠疫情，在一定范围内划定了封控区、管控区，不少学生及家长为了配合疫情防控开始进行居家隔离。

围绕新冠疫情防控居家隔离期间学生和家长需要着重注意的相关问题，湖南省疾控中心专家发出提示。

如何应对情绪变化

在疫情期间遵照少出门、戴口罩、勤洗手的原则，主动隔离，保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律，保证睡眠时间，合理膳食均衡营养，增强自己的免疫力和抗病毒能力。此外，应开展室内锻炼活动，每天至少开展1小时以上的室内运动，预防近视、肥胖等学生常见病，增强学生体质。

在疫情压力下，同学们可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪，这是正常的，是机体自我保护的体现。面对负面情绪，同学们不必过于敏感和紧张，积极理解和接纳负面情绪的存在才能更好地调节。家长如果发现孩子情绪有变化，应积极引导沟通，充分表达对这些感受的理

解，以及对孩子的支持，通过恰当的方式增进与孩子的感情。

此外，可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学交流、与亲友保持联系。相互鼓励与支持不仅能够减轻孤独感，也能增强战胜疫情的信心。

如何安排大量空闲时间

安排一些平时无暇顾及的兴趣爱好是让生活变得丰富的好方法。同学们可以列出平日里一直想做但没时间做的事情，制成“愿望清单”，按照优先级结合隔离期勾选出在家就可以实现的愿望，培养健康的兴趣爱好。

不可否认手机等电子产品对于儿童青少年的吸引力，家长和孩子应控制电子产品使用时间，做到合理有度。在家长的指导下，同学们可以适当使用手机等电子产品，但不可时间过长，也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时段、时长等，共同遵守制定的规则，从每一天做起。另外，家长应该以身作则，限制自己使用电子产品的时间，为孩子树立正确榜样。

如何规律作息

家长和孩子共同制订全家日常作息表，做到规律有序生活。家长可以和孩子一起把全家一日的生活、休息、健身、学习、娱乐等安排做成一张时间表，还可以列出每日愿望清单，由全家共同来完成，共度美好的亲子时光，使居家生活变得更健康更有序。可以利用这段时间教孩子一些家务活，培养孩子的劳动意识和动手能力。

家长要给予孩子一定独处空间，多一些理解信任。随着与孩子在家里共处的时间增多，亲子矛盾和冲突可能也会增加。

家长可以给予孩子一定的独处空间，尤其是对青春期的孩子，要尊重他们对独立和独处的需求，学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子。遇到争吵，可以按下暂停键，等到双方情绪稳定后再理性沟通。让孩子做学习的主人，提高自我学习管理能力。家长每天要抽出时间与孩子交流学习状况，及时给予积极反馈，提高孩子的学习兴趣。

（据新湖南客户端）