客厅改体能房，女儿在攀爬里长出勇气

长沙爸爸花费约2万元改造 地中海贫血女儿连续运动5年，从怕靠近人群到主动尝试



▲由客厅改造的家庭体能房。 ►小茉莉在攀岩墙上运动。

扫码看视频

近日，长沙一位爸爸分享了女儿在家中体能房运动的视频，引发网友讨论。不少网友留言：“能不能去你家玩？”也有人提出疑问：“在家这样攀爬安全吗？”11月7日，记者采访了这位爸爸吴盛城。他介绍，为了让女儿小茉莉从小接触运动，他前后花费近2万元，将家中客厅改造成体能房，“搭建体能房的意义，不只是让孩子锻炼身体，更是让她在玩耍中找到乐趣，在探索中逐渐成长”。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 袁红霞 见习记者 刘文

把客厅改造成体能房，女儿在运动中逐渐成长

走进小茉莉家，约30平方米的客厅空间里，攀爬架、攀岩墙、滑板等运动器材占据了主要位置。这里几乎看不到传统客厅的会客功能。

吴盛城介绍，自己是一名运动爱好者。“以前我觉得运动就是锻炼，做起来挺枯燥的。后来接触了羽毛球，才发现运动其实很好玩。”正是这份体验，让他在女儿出生前就有了带孩子一起运动的设想。

“小茉莉11个月大时，家里一架普通的小梯子成了她最早的‘运动器械’。”吴盛城说，看到女儿对攀爬感兴趣，便在一旁引导、鼓励。

此后，他陆续添置攀爬架，又根据女儿的成长和运动需求，自己设计器械、委托工厂制作。“从一架小梯子到攀岩墙等不同设施，这间体能房前后改造了近八个版本，累计花费近2万元。”

如今，小茉莉已经在这间体能房里连续运动了5年。在他们的社交账号上，经常能看到小茉莉在体能房里运动的身影。她时而双手攥紧攀爬架，身体悬空向前荡跃；时而松开单手切换支点，借着摆动顺势腾跃……整套动作一气呵成，身手灵动，不少网友直呼小姑娘颇具运动天赋。

但这份灵活，并非与生俱来。

爱上运动后，患地中海贫血的女儿有了大变化

小茉莉1岁半时被诊断患有基因性地中海贫血。“小时候的女儿精力偏低，运动能力也不突出，一度落后于同龄孩子。”吴盛城回忆，“她尤其害怕靠近人群。别的小朋友跑得快、冲得猛，她就不太敢往前凑。三四岁时，甚至跑不过比自己小的孩子。”

这也让吴盛城萌生了“通过运动帮助女儿改变”的想法。

“相比单纯追求跑得快，我更希望女儿通过攀爬、平衡等技巧性运动，逐步找到自己的优势。”吴盛城告诉记者，随着运动时间增加，小茉莉的变化逐渐显现，“她开始主动尝试不同器械，攀爬等技巧性运动能力有了明显提升，性格也比小时候自信了许多。过去害怕靠近人群的她，如今愿意主动去接触别人”。

“以前是我带着她去玩，现在很多时候是她自己去尝试。”看着女儿一点点变得自信、灵活，吴盛城感到很是欣慰，“希望她能够找到自己喜欢的运动，把运动当成一种健康的生活习惯。”

“安全并不是一味防护，而是帮孩子学会识别风险”

这间特别的体能房，在社交平台上也引发了不同声音。一些家长觉得这样的设计很有创意，甚至想效仿；也有人认为，客厅原本应该承担家庭会客、休闲等功能，摆满运动器械显得杂乱，还有网友直接提出攀爬安全方面的担忧。

面对这些质疑，吴盛城表示：“设计和制作器械时，安全性是首先考虑的。材料怎么选、结构怎么设计、能承受多大的重量，我都提前规划好了。除了器械本身，地面也铺设了保护垫。女儿运动时，我也会在旁边看护，随时做好保护。”

在他看来，安全并不只是依靠器械和防护垫。长期陪伴女儿运动的过程中，他也逐渐发现，孩子有自己的判断能力。“她会先确认自己站稳了、抓牢了，再去做下一个动作。”

吴盛城说，随着练习次数增加，女儿对器械和动作越来越熟悉，也逐渐有了自己的安全意识。“家长不能因为担心危险，就限制孩子的尝试。安全并不是一味防护，而要帮孩子学会识别风险、掌握应对方法。真正要远离危险，不是离开危险的地方，而是认识这些危险”。

“今后我还想带女儿尝试更多的运动项目，让她在一次次体验中发现自己喜欢什么，也享受运动带来的乐趣。”吴盛城说。

“星荷”牵线，美食为媒 37对青年星城甜蜜牵手

扫码看视频

三湘都市报11月8日讯 今天下午，由长沙市委组织部（市委人才办）指导、共青团长沙市委主办的“星荷对对·青春有味”甜蜜合伙人主题单身青年交友联谊活动浪漫收官，37对嘉宾成功牵手。

本次活动是以“美食+交友”为核心创意，将长沙烟火文化与沉浸式互动融合，主打零压力社交，既为青年搭建相知相融的纽带，也引导青年树立文明健康的婚恋观，让来长和驻长青年在逐梦星城路上遇见同味同行的人。

破冰互动上，主持人抛出趣味标签，青年们据此多轮重组分组，借着这个机会介绍自己、展现个性。

在“知味音符”环节，每当旋律响起，懂歌的TA总会高高举起手，大声报出歌名，并哼唱一两句，全场青年也为之鼓掌。随后，湘当会“甩”、糖油粑粑向前冲、“包”准你心动、恋爱厨房、翻滚吧臭豆腐、米粉恋人等六大美食主题游戏同步开启。青年们组队闯关、默契配合，在趣味比拼中增进了解，心动情愫悄然滋生。

本次活动共有200余位在长创业就业的单身青年参与。通过多轮闯关，青年们也悄悄选定了心动的TA。据统计，现场共有37对嘉宾成功牵手。

从事机械制造行业的蔡先生告诉记者，“我们平时工作，不会主动和陌生人打招呼。有了这样的平台，让我们打破圈层，结识更多的人，有机会真正找到令自己心动的另一半。”

据介绍，长沙市委组织部（市委人才办）、共青团长沙市委将持续打磨“星荷对对”青年交友品牌，紧扣青年多元社交需求，推出更多创意十足、体验丰富的主题活动，以有温度、有实效的服务回应青年期盼，助力更多青年在长沙安心逐梦、暖心安家，为城市高质量发展积蓄青春力量。

■文/视频 全媒体记者 杨昱 通讯员 李婧

太空机器人竞技 湖南396名青少年比拼

11月8日，由湖南省科协、湖南省教育厅、湖南省科技厅等共同主办的第18届湖南省青少年太空机器人竞赛在长沙青竹湖湘一外国语学校顺利闭幕。全省280支队伍、396名青少年选手齐聚，共决出一等奖29支、二等奖56支、三等奖84支，优秀指导教师10名。

本届竞赛以“科创英才 强国有我”为主题，立足太空机器人特色，设置五大竞赛项目，赛场科创氛围浓厚。“震地奇兵”太空救援赛中，选手调试机器人穿越障碍、执行模拟太空救援任务；太空星际挑战赛考验机器人自主巡航、路径规划能力，完成星际穿行任务；太空机甲竞技赛聚焦机甲操控与策略对抗，选手灵活调度机甲开展攻防比拼；Scratch太空创意编程赛上，选手在电脑前编写代码，自主构思太空主题创意程序；纸飞机托起太空梦科普赛里，选手反复调整机翼角度，比拼滞空与飞行技巧，让科创梦想乘风启航。大家冷静思考、协同配合，在反复调试与试错中大胆探索、积极创新，充分展现了湖南青少年热爱科学、勇于探索、敢于创造的良好风貌。

■湖南日报全媒体记者 王铭俊