

“动”有乐趣 “静”亦美好 一动一静中——感受汉中夜晚的脉搏跳动

本报记者 李扬 何娜



傍晚时分, 汉江湿地公园一角, 市民正在挥舞彩带, 锻炼身体。

本报记者 梁建晨 摄

伴着晚风跑步遛弯、带着孩子来一次亲子运动、做一组器械训练, 在挥汗如雨的感受运动魅力; 读一本好书、看一次电影、坐在傍晚的大山感受凉风习习……在安静怡然中感受岁月静好。多彩的夜生活, 既丰富了汉中国人的精神, 也让城市夜晚充满活力。

动起来 感受运动乐趣

这个季节, 随便去哪个游泳馆内, 都是人潮汹涌, 欢声笑语不断。人们挤在一起, 嬉戏玩耍, 水波荡漾间, 五颜六色的泳圈、浮板和游泳帽在水光中辉映, 共同组成了一幅鲜活的画面。

四季恒温28℃的超大游泳池, 24小时不间断的水循环系统, 保证了水质和水温。深浅水区适合不同身高、不同年龄段的顾客, 让其体验感十足。一到夏季, 家住劳动西路的马娜就喜欢带着孩子来附近的游泳馆游泳。“刚好孩子放暑假, 我喜欢晚饭后带他来游一游, 既培养了孩子的好习惯, 又锻炼了身体。”她说。

夏季正是锻炼、燃烧脂肪的大好时机。

生命在于运动。随着全民健身意识的提高, 我市健身房、游泳馆、瑜伽馆、舞蹈室等室内运动场馆的数量不断增加, 更多人在工作之余选择让自己“动”起来。

城市的夜晚不会入眠, 24小时健身房, 智能化的配套设施, 满足了更多健身者锻炼时间自由的个性化需求。并陈列的跑步机、形状奇特的自行车、大小不一的哑铃……从有氧器械到力量训练设备, 人们在这里尽情地挥洒汗水, 享受健身带来的快乐。

“想什么时候练就什么时候练, 很方便。”家住东大街的周帆喜欢在晚上

健身, 他说: “没想到除了我, 晚上九点多, 健身房还大有人在, 说明大家的健康意识在不断提升, 久而久之在这里我还交到了志同道合的朋友。”

“走, 到广场跳舞去!” 傍晚时分, 热意渐渐散去。家住东大街与北团结街十字的市杨小智叫上邻居, 一同前往桥北广场跳舞。“出门步行十几分钟就能到, 每天健身很方便。”杨小智说。

还没走到桥北广场, 动感十足的音乐已经传进了耳朵, 场内上百号人自发站成方阵, 随着音乐跳动, 整齐划一的舞姿, 热情明媚的笑容让路过者忍不住驻足观看。

为首的领队大家亲切地叫她莉莉。莉莉一边带领大家跳操, 一边还要开直播和网友互动。“晚上七点十分准时直播, 大家可以跟我一起练习有氧健身操……”跳广场舞已经成了很多汉中人晚饭后锻炼的不二选择。



8月8日晚, 市民张丽艳带着儿子在东大街新华书店看书。 本报记者 何娜 摄

块面积不大、平坦整洁的地方, 就是这群舞蹈爱好者挥洒汗水的快乐天地。

8月的汉江两岸, 水清岸绿, 处处充满生机。每到傍晚时分, 汉江湿地公园一派热闹景象, 绿植摇曳的亲水步道和蜿蜒曲折的沿河栈桥, 成为群众休闲散步的好去处。

每天早晨, 市民王女士都要来到湿地公园, 轻盈舞起的彩带在空中上下翻飞, 六米长的丝带旋转如风, 状如舞动的“彩虹”, 旋转翻腾, 灵巧飘逸。

王女士告诉记者, 她手中挥舞的彩带也叫“甩龙”, 融入了传统舞龙元素, 是群众文化健身运动的一项新事物。“我每天都要在这里锻炼两个多小时, 已经成了日常生活习惯。”她说。

静下来 享受生活美好

“快走快走, 电影开始了!” 8月4日晚7时许, 家住汉台区莲湖茗居小区的鲁阳夫妇在莲花池公园散步时, 看见身旁的两位大妈匆匆往图书馆门口的广场走去。老两口跟过去一看, 哟! 广场中间的屏幕上正在放《挥战》呢, 夫妇俩赶紧找位置坐下。

鲁阳说, 他们夫妇俩平时没别的消遣, 晚上通常在家看电视, 最多也就是来逛公园, “没想到这里居然有免费电影看, 真好。”

意外的不止鲁阳夫妇, 免费电影也让附近的刘斌着实惊喜了一下, “我家在西安, 刚来汉中工作时间不久, 一直没去看过电影呢。”妻子刚来这不久, 刘斌本来只想带她到公园转转, 一看到这么精彩的电影, 就不愿移动脚步了。“电影放映前还播放了《网络诈骗防范知识》《楼房逃生常识》等公益宣传短片, 也让我们学到了一些防骗和逃生知识, 是一大福利啊。”刘斌笑着说。

夏日的夜晚虽然有些闷热, 但丝毫不影响市民观看的兴致, 前来看电影的人越来越多。知道有电影看, 汉台区图书馆门卫邵年下班后就一直在广场上等影片开映, 对他来说, 能在工作地方看上电影, 是一件很幸福的事。“看过预告片了, 只要不下雨, 每周五都有得看, 我肯定会一场不落。下周, 我让邻居们也一起来饱饱眼福。”

汉台区图书馆馆长朱鹏飞向记者介绍, 开办纳凉晚会优秀影片展演活动, 是区图书馆联合公益电影放映服务站开展“阅”享暑假 续编“夏””特色活动之一, 旨在丰富广大市民群众及中小学生暑期生活, 活动将持续到8月底。

天色渐渐暗下来, 位于汉台区东大街的新华书店内, 一盏盏明灯正为“夜读人”点亮。

8月8日晚8点, 走进书店一楼阅读休闲区。窗外飘着细雨, 屋内灯光柔和, 宽大的书桌前, 几名读者正在埋头看书。他们中有朝气蓬勃的学生, 也有双鬓斑白的中年人。有的人在看书做题, 有的人拿着借阅的书籍认真阅读, 还有的打开笔记本电脑, 戴着耳机看课件。在一墙之隔的自习阅览区, 两位老人正在翻阅自带的报纸, 认真地抄写需要的信息抄写在一旁的笔记本上。

“我们现在执行夏季营业时间, 晚上最多时有80多名群众来这里读书学习, 最少时也有20多人。”新华书店工作人员李凌莹说。

8点30分, 市民刘小华匆匆走进店里, 熟练地从包里掏出书本, 坐在靠窗的一个位置上。“夏天, 书店开放时间比较长。我每天几乎吃完晚饭就会来这坐一会。”刘小华告诉记者, 作为上班族的他, 忙完了一天的工作, 晚上能够拿出两个小时的时间用来学习充电, 看看自己感兴趣的书籍, 是他和自己的约定。“在家看书写字, 有时候会影响老人休息。书店的学习氛围浓厚, 每次在这里认真看上几本书, 我都觉得这一天没有虚度。”刘小华说。

在少儿阅读区, 同样聚集了不少带着孩子前来阅读的市民。市民张丽艳和儿子各选了喜爱的书籍品读着, 她说: “上学的时候我就喜欢到书店借书、看书, 现在参加工作好几年, 有了孩子, 还是保持着这种习惯。希望能引领孩子也喜欢上书本、爱上阅读。”

动起来, 感受运动乐趣; 静下来, 享受生活美好。挥汗如雨和静坐休闲, 皆是城市生活的AB面。人们的一动一静, 也带动着汉中这座城市的脉搏跳动, “动”有乐趣, “静”亦美好, 一动一静中, 夜色下的汉中魅力十足。

遇到暴雨天, 如何科学避险



路面积水不超过半个车轮时, 一般车辆可以正常通过, 但要放慢车速。



如果车辆在涉水行驶过程中熄火, 应在水位还未完全涨上来前快速撤离危险区域。



有通信条件, 可向当地政府和防汛部门报告洪水态势和受困情况, 寻求救援。



没有通信条件, 可制造烟火、挥动颜色鲜艳的衣物或集体同声呼救, 不断向外界发出紧急求助信号。



不要触摸或接近高压线铁塔、电线, 防止触电。(漫画连载) 上接8月15日第4版新闻漫画《遇到暴雨天, 如何科学避险》 本报记者 赵思睿 绘制

汉台: 数智赋能物业管理 老旧小区井然有序

本报通讯员 赵文倩

“现在都是人脸识别, 连卡都不用刷, 进出小区安全又方便。”近日, 家住汉台区的罗文才提着两大袋刚买的菜往回走, 刚到门禁, 经人脸识别, 门快速打开, 省去了他以往掏牌刷卡的不便。

汉丰小区建成于2000年, 由于年久失修又疏于管理, 小区内屋面漏水、道路破损、线路杂乱、杂草丛生, 曾一度给小区居民的生活带来很大不便。于是, 一座乡村天文台, 一个解密宇宙与星空的展馆, 在火烧店镇落地了。

我为群众办实事

“那颗最亮的星星叫什么呀? 为什么月亮有圆有缺呢?” 每个人小时候都会对星空有着无限的好奇。星空作为不可或缺的自然资源, 凝聚着人类对宇宙的憧憬、对真理的渴望和对自然最深切的敬畏。山野深处的留坝县火烧店镇, 人口密度小、光污染少, 几乎每一个晴朗的夜晚都被满天繁星笼罩, 有着优良的星空资源和“手可摘星辰”的观星视野。于是, 一座乡村天文台, 一个解密宇宙与星空的展馆, 在火烧店镇落地了。

雨污分流、道路平整等改造的同时, 重新规划停车位、新增休闲广场, 增亮扮绿提升小区生活环境, 让昔日的老旧小区彻底变了样。

“改造过程中, 我们充分征求居民改造意愿, 将改造融入智能化元素, 建立了智慧门禁系统, 安装高清摄像头建立智能安防系统, 安装智能充电桩, 让小区装上了智慧“翅膀”。”东关街道汉丰社区负责人王汉莉说。

如果说汉丰小区的智能化改造只是牛刀小试, 那么无线新家园小区旧改与智能化结合得更加紧密。

“改造过程中, 无线新家园小区与汉中西关支局成立小区联合组建无线新家园家委会, 借助汉中

电信的资源技术优势, 建立了智慧安防和智慧停车系统, 方便了居民生活。”北关街道石马路社区干部静茹介绍, 小区共安装11个摄像头, 配合其他智能化设备, 可为小区居民提供全方位、全时段地守护和服务。

在无线新家园小区, 智慧化服务的脚步不止于此。小区给70岁以上的老人免费配备了智能手环, 老人一旦发生摔倒、碰撞等紧急情况, 手环将触发报警, 并立即自动拨打紧急联系人电话以便及时施救。

“现在小区环境变美了不说, 扫脸自动开门, 车辆自动识别, 楼前屋后都是摄像头, 生活方便又安全, 我很满意。”无线新家园小区住户李斌说。

在扎实推动老旧小区智能化改造的同时, 汉台区注重以智能化手段做好

监管的“后半篇文章”。创新打造三级物业管理系统, 联动智慧设备和社区服务生态链, 实现屋内屋外一起管, 居民、社区网格员可以利用手机APP, 将小区出现的问题及时反馈给物业公司处理。同时, 可对物业管理的日常工作进行评分、考核等, 使工作透明化。

老旧小区改造, 既是家门口的“关键小事”, 也是城市发展的“民生大事”。近年来, 汉台区始终坚持以解决群众“急难愁盼”为切入点, 将智慧化建设与旧改工作有机融合, 实现老旧小区“面子”“里子”一起改, 让居民乐享智慧“新”生活。目前, 汉台区2022年实施的258个城镇老旧小区改造项目已全面完工; 今年新开工的200个城镇老旧小区改造项目正有序推进中, 整体进度达65%。

我省首个乡村天文台在留坝试运营 火烧店的星空被点亮了

本报通讯员 李文博 陈然

夜幕降临到对面山上, 那时, 我以为“天空”就是从对面山上来的。”秦岭乡村天文台设计师王求安说, 无论是大城市还是小乡村, 孩子们对于科学的爱好和浩瀚星辰的探究渴望都是一样的。

今年6月, 天文台进入试运营阶段, 可以日常观测行星、星团和星云, 科普天文知识、开展天文研学讲堂。周边村里的孩子都争先

恐后来打卡, 也吸引了各地青少年研学团开启星空调研之旅。天文台让孩子们近距离和星空“对话”, 帮助孩子们了解更多航空航天知识, 赋予研学教育更丰富的内涵和意义, 也在孩子们心中埋下探索星辰的种子。

“有了天文台, 火烧店镇的夜被点亮了。天文台一定会利用好这璀璨的星空资源, 让研学旅游、星空旅

游在火烧店镇大放异彩。”秦岭乡村天文台运营负责人水冰说道。

满天繁星和乡村天文台相互辉映, 为火烧店镇大力发展“观星产业”提供无限可能。从星空民宿到星空帐篷, 再到星空夜游、星空音乐节, 观星逐渐从小众爱好演变为热门旅游形式, 拉动该镇一系列文旅产业链发展。当地嗨King帐篷营地、月亮河谷、拾光里

等民宿酒店与天文台达成合作, 通过住宿享受免费观星、免费科普等方式, 吸引了来自全国各地的游客和观星爱好者; 嗨King帐篷营地还推出“星空套餐”, 以露天烧烤、篝火晚会、音乐节为载体, 让游客在星空下肆意享受丰富多彩的夜间活动。

目前, 秦岭乡村天文台处于试运营阶段, 每周接纳游客近100人次, 承接青少年研学团队3次, 为该镇深挖星空资源、打造“星空小镇”奠定良好基础。据悉, 天文台正式运营后将推出星空拍摄、天文主题展和行星讲座等活动, 丰富文创产品, 打造文创品牌, 进一步加强和融入星空主题产业建设, 不断延伸火烧店镇星空旅游产业链。