

让健身出圈又出彩

两千导师解锁社区运动新玩法



记者 姚玲利

在湖州，社会体育指导员已成为全民健身浪潮中最活跃的生力军。他们正在将健身指导深度融入社区广场、滨水步道等生活场景。截至目前，2000余名持证指导员已累计开具个性化“运动处方”超10万份，累计服务群众超100万人次，让更多市民在家门口就能享受专业指导。

连日来，记者走访多位社会体育指导员，探寻这群“运动导师”如何以专业与热情，为城市注入健康活力。

热爱“燃爆”变身运动导师

清晨5时40分，湖城的道路上静悄悄，此时南太湖新区的外庄“运动加油站”，社会体育指导员龚循红已带领300余名市民跳起了活力健身操。随着数字大屏实时跳动着每位成员的运动时长、心率及消耗卡路里数据，这套融合运动强度监测的科学健身课程成为周围跳操爱好者的心头爱。

“回想5年前，我从不动，日常疲于熬夜、应酬，睡眠一直不好，身体发出预警信号，后来因跳有氧操重获新生。”龚循红笑着说，“现在没有特殊情况，早上到加油站带领大家跳操，已成日常。”强身健体的同时，他也开启了带领市民跳有氧操的指

导生涯。

因热爱与兴趣而成为社会体育指导员的不止龚循红一人。陈霞也是其中一员，她从健身房爱好者转型为社会体育指导员。如今，每晚在古城公园广场，她都要带领上百人跳健身操舞。“我成为社会体育指导员12年了，每晚少则100多人，多则带领二三百人在广场跳操。”她说。

雷仲孝与船拳结缘的契机，是成为社会体育指导员的关键。2006年，当时17岁的他从云南来到南浔练市镇，被这项刚柔并济的水上武术深深吸引，随即拜师学艺。2007年，他成为练市镇练市小学船拳专职教师，将非遗带入校园。

船拳以“神形合一、效法水战”为核心套路，步法稳扎如船行，躲闪灵动似游鱼，器械表演涵盖大刀、双刀、三截棍等数十种，兼具观赏性与实用性。随着2008年船拳入选市级非遗、2009年入选省级非遗，这项承载千年水乡智慧的技艺焕发新生。雷仲孝作为指导者，也吸引了更多市民加入到这项技艺的学习中去。

据了解，湖州通过“社会体育指导员精英计划”，已覆盖太极、匹克球、皮划艇等50余个体育运动项目。

专业升级 新解健身密码

“过去生过大病，尝试过跑步，发现伤膝盖，现在跟着跳操，连感冒都少了。”家住外庄“运动加油站”附近的祝女士，一边跳着健身操，一边擦汗说。

让越来越多的市民成为这里的忠实粉丝，还有一个重要原因。这里的社会体育指导员会不定期参加职业技能培训。龚循红介绍，目前该加油站的成员已超过300人。后续，他将丰富课程内容，开设亲子跑运动。让周围社区5岁以上的小朋友与家长一同加入。

“从事社会体育指导员以来，我参加了不少培训，还考取了一级的社会体育指导员证书。”陈霞说，个人专业能力的提升，也让她更有信心为市民带去形式更丰富的跳操运动。每逢有年轻的上班族表示跳完操后肩膀舒服多了，或是70多岁的老人感慨手臂舒展自如时，陈霞都由衷感到高兴。

跨界出圈 玩转运动新潮流

今年3月，长兴广场排舞协会成立，陈霞成为会长。2023年，她带领成员参演亚运操《等你来 乐亚运》，在第19届亚洲运动会火炬传递（湖州站）群众性节目展演中获得贡献突出的荣誉。“那年整个夏天，我们一直在排练，通过逐步分解动作反复训练，提升团队默契度。”她说。

在日常创作中，自2016年起，陈霞坚持每周更新音乐编舞，并自学剪辑，分解编舞动作，开启视频拍摄，10分钟的编舞视频，经音乐筛选、动作分解、多方位拍摄，少则花二三天，多则花1周时间。“多年下来，我很熟悉大家喜欢什么样的音乐和动作，自己编舞也是为了提高大家的兴趣，丰富广场舞的动作。”她介绍，今年春节到现在，她

已更新了近20个编舞节目。最近，她正忙着排练，“五一”假期将带团队走入商圈、景区，让更多人感受运动的活力。

社会体育指导员不仅是健身导师，更是文化守护者。雷仲孝将传统武术的刚劲与健身操的韵律结合，形成独特的“船拳健身课程”，并将船拳教学拍成短视频上传网络，吸引了全国爱好者在线学习。

“可以让更多群众了解湖州的文化，内心很有成就感。”雷仲孝介绍，平日常，他们所在的团队经常参加周边的活动，包括乌镇香市节、含山蚕花节、湖州非遗踩街、南浔民俗巡游等，打响湖州这张文化名片的知名度。

值得一提的是，跟着雷仲孝学习的往届船拳学员胡紫丽，考上了杭师大武术专业，现已在小学担任体育教师，给学生们教习船拳，继续传播船拳文化。

传统非遗与现代健身的碰撞仍在继续。社会体育指导员朱忠兰热爱上柏马灯舞，她不仅在德清上柏“运动加油站”免费教学马灯舞，还希望通过当地的“运动加油站”，让这一非遗代表性项目薪火相传。如今，周边很多孩子都学起了这项运动。

从广场舞的韵律到船拳的刚柔，从社区“运动加油站”到非遗进校园，湖州社会体育指导员正以专业与热爱，以出圈、出彩的体育运动项目，织就一张全民健身服务网。他们不仅是运动导师，更是文化纽带，让健康与传承在绿水青山间生生不息。

40组家庭争做环保小卫士



记者 蒋 莹

本报讯 湖州滴水公益服务中心近日通过“一周一心愿”向社会招募6至15岁青少年，与他们的父母一起参与绿色寻宝·仁皇山环保探险之旅。报道一经发出，就有不少家长为孩子报名。新风小学银杏公益了解到该活动，也十分感兴趣，希望通过这样的活动增加孩子的户外运动，同时增强孩子的环保意识。

活动当天，40组活动参与者齐聚菰城景区（仁皇山），孩子们根据打卡手册和地图，前往4个打卡点完成环保任务，同时在行走途中捡垃圾，找环保小卫士宝物，完成隐藏任务，获得更多纪念品。“快看，有垃圾，捡起来。”我们一起找找宝物。”孩子和家长的欢声笑语不时传来。

为了让孩子们正确认识垃

圾、处理垃圾，4个打卡点的任务分别为垃圾分类大挑战、环保知识问答、制作植物标本以及在环保袋画一幅环保相关的画作。现场20名志愿者各有分工，一路沿途为大家做好向导，保护众人安全，还特别设置了急救团队、打卡点服务人员以及车辆保障。

活动最后，40组孩子和家长们都顺利完成任务，登上了仁皇山顶峰，还比起了谁捡的垃圾最多，谁是环保小卫士。

“我觉得这样的活动很有意思，希望下次还有机会参加。”二年级的小朋友戴希玥说。除了孩子喜欢这样的活动，家长也十分认可，小朋友戴宁远的家长告诉记者：“通过学校还有一些电视的宣传，我儿子很喜欢这样的活动，觉得能为环保出一份力，每次都很快乐。”

“我们希望通过活动，传播低碳理念，让更多家庭一起守护绿色仁皇。”湖州滴水公益服务中心王翔表示，绿色仁皇项目，是湖州滴水公益角落计划资源再生环保项目的子项目，接下来还会举办“垃圾换绿植”“旧物改造大赛”等延伸活动，也期待更多孩子一起参与。

花样少年



湖州市爱山小学教育集团仁北校区体育节暨第十届春季田径运动会日前举办，舞龙、汉服、科技、国产动漫等主题创意方阵惊艳亮相，展现少年蓬勃朝气，点燃运动热情。

记者 王洁涵 摄

“卡路里”是法定计量单位吗？



卡路里简称“卡”，又称“小卡”，是营养学中使用的一个能量单位，常见的单位还有大卡、千卡，1大卡=1千卡=1000卡。作为非SI（国际单位制）单位，在大多数领域，卡路里的使用现在已经过时了。

我国法定计量单位中的能

量单位是焦耳，焦耳与卡路里的换算关系是1焦耳=0.239卡。由于1焦耳的能量太小了，因此常用它的倍数单位“千焦”，我国食品营养标签上的能量一般以千焦表示。如何理解千焦这个单位呢？例如：成年男性每天能量推荐摄入量为（9000~10500）千焦，成年女性每天能量推荐摄入量为（7500~9000）千焦，一碗150g的白米饭热量约为675千焦，10分钟中等强度的有氧运动消耗的能量为（400~800）千焦。

（记者 邱塘 整理）

「老老互助护晚晴」志愿服务启动

记者 施 妍

本报讯 由市养老服务指导中心组织的“老老互助护晚晴”志愿服务活动日前启动，以老老关爱、老老互助的形式，营造孝老敬老的良好社会氛围。

在市社会福利院，来自市养老服务指导中心的老年志愿者们精心准备了舞蹈、二重唱、电萨独奏等节目，还通过有趣的木玩活动，为老年朋友们送去欢乐与温暖。

“随着社会老龄化快速发展，低龄老人已成为志愿服务的新兴力量，他们有时间、有才能，有经验，能在文化传承、教育辅导、关爱高龄老人等方面，发挥重要作用。”市养老服务指导中心介绍，为充分发挥银龄力量，我市推出“桑榆情长 老老互助护晚晴”志愿服务活动，今后每月都组织一场“低龄助高龄”志愿服务活动，充分利用低龄老人的所学所长，服务基层、服务群众、展现风采，将温暖和爱心传递给广大老年朋友。

虾塘改造用来养鱼合规吗？

坑塘水面可用于水产养殖



记者 程 超

本报讯 市民姚先生近日来电反映，他父亲在长兴县夹浦镇陶家湾村承包了一块约83亩的虾塘。可在本月初，村里通知姚先生父亲，虾塘承包给其他养殖公司了，准备进行规模化养鱼。姚先生存在疑问，虾塘变鱼塘是否合理？希望记者进行调查。

4月18日，记者来到长兴县夹浦镇陶家湾村，姚先生父亲所承包的83亩虾塘位于长兴县京岚线与香樟大道交叉路口往西北约400米处。姚先生告诉记者，以前这块虾塘是一片农田，2023年，他父亲向另一养殖户转包过来。

记者在现场看到，姚先生父亲承包的虾塘附近，还存在数片虾塘和鱼塘，共有土地面积约300亩，现场数台挖机正在对部分虾塘进行改造，挖出了一个个深度约3米的鱼

塘。姚先生说，不久前，陶家湾村将这一片土地统一打包租给了长兴乾阳渔业有限公司进行规模化养殖。姚先生认为自己目前养虾的塘属于基本农田，开挖较浅，不会破坏耕种层，但养鱼需要开挖至少3米深，破坏了耕种层。

根据《中华人民共和国土地管理法》第三十七条规定，禁止占用耕地建窑、建坟或者擅自在耕地上建房、挖砂、采石、采矿、取土等。禁止占用永久基本农田发展林果业和挖塘养鱼。为了进一步核实情况，记者找到了陶家湾村村委会。

一位不愿透露姓名的村干部告诉记者，姚先生所反映的这块土地，在20多年前确实属于基本农田，但后来镇政府为了发展养殖业，才有了现在的虾塘和鱼塘。陶家湾村党总支书记杨汉新解释称，规模化养殖项目是夹浦镇政府招商引资进来的，当时村里也跟姚先生父亲沟通过，对方表示愿意终止合同。至于接下来，虾塘是否会改造成鱼塘，杨汉新表示他不清楚。

记者电话联系了长兴乾阳渔业有限公司负责人朱经理，对方表

示，按照合同约定，他们将在“五一”前后，把姚先生父亲承包的虾塘改造成标准化鱼塘，是当地政府允许的。

记者于是来到夹浦镇政府，镇农业农村办主任陈冬藏帮助记者调取了虾塘所在区域的三调图，即第三次全国国土调查后所形成的土地性质规划图。根据三调图显示，虾塘包括周边土地属于坑塘水面。陈冬藏向记者解释称，坑塘水面不属于耕地，通常都用于水产养殖等农业生产活动。

记者也向长兴县自然资源和规划局执法监察科进行了求证，监察科科长高浩健答复记者，除基本农田不能挖塘养鱼外，其他农业用地在办理农业用地转让审批手续后可以进行渔业养殖，三调图上的颜色和字母标注代表了不同的土地利用类型，可以据此来判断土地性质。

夹浦镇农业农村办主任陈冬藏表示，他会向姚先生做好解释工作，并且承诺会履行监管职责，确保陶家湾村养殖项目在后续的养殖过程中，尾水处理达到排放标准，实现环保养殖。

湖州市区生活垃圾分类“红黑榜”

红榜（排名不分先后）

单位名称	地址
红丰二、三村	吴兴区朝阳街道红丰一路内
河西村社区支部委员会	吴兴区织里镇北七路与北九路交叉口
信业佳·佳园小区	吴兴区龙泉街道田盛街174号
南方·时代广场	南浔区南浔镇南林路252号
德信浔庄小区	南浔区南浔镇南林中路368号
宝善家园小区	南浔区善琏镇香莲路与蒙溪路交叉点
苏浙徽农家大院	南浔区南浔镇朝阳路88号3号楼
赵湾仁皇佳苑西村	南太湖新区龙溪街道赵湾路与赵湾三路交叉点
太阳城小区	南太湖新区凤凰街道凤凰路与经纺路交叉口
永新酸菜鱼	南太湖新区滨湖街道渔山村45号

2025年4月17日至2025年4月28日实地检查中，红丰二、三村、河西村社区支部委员会、信业佳·佳园小区、南方·时代广场、德信浔庄小区、宝善家园小区、苏浙徽农家大院、赵湾仁皇佳苑西村、太阳城小

区、永新酸菜鱼分类意识好，垃圾分类投放正确，垃圾分类设施设备管理到位。吴兴农商银行环渚支行垃圾收集容器内混投严重；宝龙旭辉城小区驿站烧毁未及时维修，未实行“二定四分”；东湖家园二区楼道设桶，站

黑榜（排名不分先后）

单位名称	地址	违规情况
吴兴农商银行环渚支行	吴兴区环渚街道白莲花路648号	垃圾收集容器内混投严重。
宝龙旭辉城小区	吴兴区湖东街道圩田路与苕溪东路交叉口	驿站烧毁未及时维修，未实行“二定四分”。
东湖家园二区	吴兴区月河街道东湖路与南华路交叉口	楼道设桶，站外设桶，垃圾收集容器内混投。
张家铺大食堂	南浔区南浔镇嘉业中路1299-1307号	垃圾收集容器内混投严重。
中吉小区	南浔区练市镇中吉北路与振兴路交叉口	未实行“二定四分”，垃圾收集容器内混投严重。
联谊新村南区	南浔区南浔镇直港路与向阳西路交叉口	万花桶，站外设桶。
德信·春风里南苑小区	南浔区善琏镇公路路71号	未实行“二定四分”，垃圾收集容器内混投，三站未及时清理。
汎港润园小区	南太湖新区康山街道二环西路855号	站外设桶，设施设备建而不用。
景泰苑西区	南太湖新区杨家埠街道安泰西路与安顺路交叉口	站外设桶，大件垃圾随意堆放，垃圾收集容器内混投严重。
龙安花鸟城	南太湖新区康山街道迎宾街与三号街交叉口	设备维修不及时，环境脏乱差，垃圾收集容器内混投严重。

外设桶，垃圾收集容器内混投；张家铺大食堂垃圾收集容器内混投严重；中吉小区未实行“二定四分”，垃圾收集容器内混投严重；联谊新村南区万花桶，站外设桶；德信·春风里南苑小区未实行“二定四分”，垃圾收集

容器内混投，三站未及时清理；汎港润园小区站外设桶，设施设备建而不用；景泰苑西区站外设桶，大件垃圾随意堆放，垃圾收集容器内混投严重；龙安花鸟城设备维修不及时，环境脏乱差，垃圾收集容器内混投严重。

上期上黑榜的久立湖东府小区、东湖家园小区、卢记全羊馆、嚙嚙里餐厅、孔雀城水韵浔府小区、中兴路与湖笔街沿街、善琏农贸市场、嚙酒吧、清可嘉园C区、乌陵山家园小区已整改到位。

湖州市生活垃圾分类工作领导小组办公室