

“浙BA”效应持续升温 篮球热燃动全城

学员的热情,组委会特别延长考核周期、增设补测环节,并将录取名额扩增至200人。据悉,该培训项目专门针对三人篮球特点设计,旨在为德清打造“校园三人王”赛事培育后备力量,助力“三人篮球赛事之城”建设。

在“浙BA”湖州赛区预选赛圆满落幕之际,2025年长兴县三人篮球赛于7月21日火热开赛。长兴县篮球协会介绍:“今年是第二届三人篮球赛,参赛规模较首届扩大近一倍,共有77支队伍、近400名选手报名参赛。”赛事设置了从6岁到45岁以上的全年龄段组别,真正实现了篮球运动的全龄化参与。更值得一提的是,比赛走进社区和商圈,让篮球运动与市民日常生活紧密融合。

“这不仅为‘浙BA’带来的效应,更是长兴推动全民健身的重要举措。”长兴县篮球协会表示。

一场全民参与的体育活动

作为“浙BA”的忠实小粉丝,11岁的俞思瑜报名了德清篮球公益培训班。这个生活在德清的小姑娘,几年前接触篮球后就深深爱上了这项运动。“小区楼下就有篮球场,德清到处都有篮球场,孩子暑假时常约好友打球,非常方便。”俞思瑜的母亲李女士说。

沈女士最近每天送家中小孩去湖州市奥体中心上篮球培训课。她感慨,小孩从幼儿园中班开始学习篮球,她也跟着了解篮球,观看篮球赛事,这些年见证了湖州篮球赛事越来越多元,前来学习篮球的小朋友也变多了。

“看完‘浙BA’现场比赛后,感觉湖州的篮球氛围更浓了。”篮

球爱好者李先生说。他从大学时代延续至今的篮球情结,让他们的球友圈越来越壮大,这些年也从篮球赛的年轻组逐渐过渡到中年组。“既是自己的爱好,可以强身健体,又能代表本地参赛,也是一种荣誉。”他说。

“浙BA”还成了大家新的社交“会客厅”。不少人上了一天班,下班后约一波同事到球场切磋下,同事关系反而更好了。酷篮创星青少年篮球教练唐嘉鸿从事篮球培训8年,这次代表长兴队参加“浙BA”预选赛,他的学员们全家出动为他加油助威,有的到现场观赛,有的在家看直播。

学员家长席女士表示:“我们全家都爱运动,大儿子和小儿子都是幼儿园中班开始接触篮球运动,接受篮球培训。平日里还喜欢跑步、羽毛球等其他运动。”自己平日里喜欢看篮球比赛,她很享受这样的家庭运动氛围,也借此认识了很多热爱运动的家庭。

湖州师范学院体育学院教授、体育与大健康研究院院长王兴泽从专业角度深度解析这场“篮球风暴”背后的成功密码。“‘浙BA’的成功绝非偶然。”他认为,本次赛事精准契合了社会需求。其次,选择群众普及面比较广的篮球作为主打项目,正是基于其极高的群众基础。第三,比赛重在底层群众参与,群众无论作为运动员还是观众,都能积极主动、基本无障碍参与。

让运动成为持久生活方式

记者了解到,近年来,我市不断丰富篮球场地资源,组织篮球品牌赛事,为全民健身事业发展注入

新动能。数据显示,全市现有篮球场2591个,总面积达156.29万平方米,其中农村地区篮球场超900个,为全民健身提供了坚实保障。

“赛事是‘火种’,我们要让它燃成全民健身的‘燎原之势’。”市体育局表示,这不仅是“浙BA”效应的生动体现,更是全市推动全民健身的重要举措,之后将继续推动赛事下沉,完善场馆环境,让运动成为市民生活方式。

长兴篮球协会介绍,举办三人制篮球期间,长兴县还将组织开展篮球嘉年华、篮球技能培训等配套活动,进一步营造“人人参与、全民健身”的良好氛围。

在南浔区,今年已举办各类群众体育赛事50余项500余场,覆盖全区10个镇街,参与群众达6万余人。

当然基础设施也很重要。安吉县因地制宜建设篮球场,连杭垓镇这样的偏远地区也建了半片篮球场。

在浓厚的全面健身热潮下,湖州市第一医院康复医学科副主任孙建伟,针对非职业篮球爱好者提出专业健康防护建议。他强调,科学热身是预防损伤的第一步。充分的热身能显著降低运动损伤风险。建议篮球爱好者采用10分钟动态拉伸组合,包括高抬腿走、开合跳等动作,配合单腿平衡训练和敏捷梯训练,全面激活身体机能。他特别提醒,“一旦发生损伤要及时就医,带伤坚持可能加重损伤,影响康复效果。”

下周日有场儿童健康义诊



记者 蒋莹

本报讯 鼻炎、抽动、长不高……各种状况让人困扰?近日,吴兴区中医院再次与“一周心愿”栏目联动,表示今年4月举办的儿童生长发育义诊活动广受家长好评。为解决更多孩子成长中的困惑,8月3日下午1时30分,该院将开展“医路相伴 守护成长”暑期儿童健康多学科联合义诊活动。此次义诊团队由省级儿科专

家马慧娟教授领衔,汇聚生长发育专科、普外科、针推科、口腔科、耳鼻喉科、眼科及中医特色护理等多领域资深专家。

活动现场,专家将针对家长关注的成长发育问题答疑解惑,提供身高、体重、性发育专业评估,开展骨龄检测并科学解读生长曲线。此外,脊柱侧弯、小儿疝气、近视防控、小儿包皮等常见问题,也将由专家面对面答疑解惑。若孩子无上述问题但需调理体质、增强免疫力,也可在活动中体验绿色安全的小儿推拿手法,感受“三伏贴”冬病夏治的中医特色魅力。

本次活动面向0至14岁儿童及青少年,家长无需提前报名,只需于8月3日13:30至16:30期间,前往吴兴区中医院门诊一楼大厅对应科室就诊即可。

优秀红十字青少年夏令营开营

记者 张璐

本报讯 市红十字会近日联合市教育局举办了2025年湖州市优秀红十字青少年夏令营。夏令营以“人道初心·博爱同行——让红十字点亮青春”为主题,全市各所高中(中职)学校共42名学生参加。

“优秀红十字青少年夏令

营”是我市红十字领域传统特色活动,今年是连续第17年举办。

据介绍,活动期间,营员们不仅学习了红十字运动知识,参加团体心理辅导和红十字急救培训,体验探索人道法课程,还通过实地走访和参观,详细了解了家乡红十字事业的发展等。

消防便民服务站送清凉

记者 俞黎新

本报讯 “来,师傅,喝杯六月霜凉茶解解暑!”日前,德清县消防救援大队门口,几名消防员正忙着将熬制好的六月霜凉茶、冰镇绿豆汤分装到保温桶中,一个简易的消防便民服务站就此开张。

“每天在太阳底下扫街,一身汗就干透了,这杯凉茶喝下去,从嗓子凉到心里!”环卫工人李阿姨接过消防员递来的凉茶,脸上露出了朴实的笑容。正在附近送快递的张师傅也感慨道:“消防队员送来的不仅是

一杯冷饮,更是一份贴心的关怀,让我们在大热天里感受到了实实在在的凉意。”

入夏以来,户外工作者备受“烤”验。德清消防结合枫桥式消防救援队站建设,组织消防员开展酷暑送清凉活动,在德清消防救援大队、乾元消防救援站、舞阳消防救援站门口设下3个消防便民服务站,为户外工作者和前来办事的群众提供凉茶、绿豆汤、矿泉水等饮品。消防员们还分成几组走上街头,将清凉送到环卫工人、快递小哥、外卖小哥、交警等户外工作者手中。

城市魔方 烟火新聚

南浔区双林镇,“城市魔方”农贸综合体项目日前已完成建设,争取十月份验收开业。该项目集购物、休闲、娱乐、餐饮等功能于一体,将极大丰富居民的消费体验,提升城镇商业品质与活力。

记者 施莉娜 摄



“同心·乡荐师”绘就统一战线助力乡村振兴新图景

乡“荐”正当时

乡荐师”队伍的鲜活注脚,也是统一战线为乡村振兴注入青春活力的生动体现。

近年来,为推动青年一代统战工作,湖州聚焦45岁以下返乡青年、农创客、乡村新业态主理人等群体,创新培育“同心·乡荐师”队伍,造就一批引领文化传承、领衔产业发展、带动群众致富、助力乡村振兴的青年党外乡土人才,为乡村振兴提供更多人才支撑和智力支持。

在吴兴区妙西镇龙山村,蒋晓锋和他的团队创办谷堆乡创乡村振兴运营中心,将废弃粮仓改造为集创意设计、人才培育等功能于一体的乡村小型综合体。同时,依托区新联会等组织优势,打造“谷堆乡

创”同心共富实践基地,针对乡村创客的技能痛点,开出“政策解读+直播技巧+创业指导”的培训“良方”,120余场实战课程培育出260余名“新农人”,其中40支创客团队已成为村里的致富带头人。从闲置粮仓到网红打卡地,从寂静山村到创业热土,蒋晓锋用行动诠释了“同心·乡荐师”作为“人才引擎”的深层价值。

举办乡村振兴“同心之旅”研学、打造公益助农直播间、组织“千蟹宴”“星空音乐节”等乡村旅游推介活动……在产业振兴的赛道上,湖州启动了“双百结对·网聚共富”行动,截至目前,已联动打造“同心共富”产业示范基地36个,直接惠及农户1800余

户。“同心·乡荐师”朱玲便是这场行动中的活跃身影。这位曾深耕服装行业的设计师,带着对乡土的热忱回到安吉成立立泉生态农业合作社,以“合作社+大户+粮农”模式构建利益联结机制,引入“稻虾共生”示范项目,探索出“一田两用、一水双收”的新型种养模式,去年带动亩均产值提升近3100元,让4000亩耕地焕发新生机,也让村民们实现家门口就业增收。

在希望的田野上,一大批党外青年才俊化身“同心·乡荐师”,带着数字时代的新思维回归乡村,碰撞出驱动发展的智慧火花——人才、品牌、产业、文化交织的振兴之路,正越走越宽。

你真的会买盐吗?



如何给自己的身体选择一款合适的盐,市食药监王博士来支招。

按照原料的来源,食盐的种类有海盐、湖盐、井矿盐。海盐是海水晒出来的,除了氯化钠成分外,还有钙、镁等微量元素,口感较鲜,如“雪花盐”“精制海盐”;湖盐的形成原理类似于海盐,只不过它来自于咸水湖,里面除了氯化钠成分以外,也含有微量元素,如“大青盐”;井矿盐来源于地下卤水和地下盐矿,分为井盐和岩盐,经加工

后,氯化钠含量高达99%以上,追求纯度高的消费者可以使用井矿盐,如“喜马拉雅盐”。

其次,看盐的成分,按照是否加碘分为加碘盐和未加碘盐。碘盐是膳食碘的重要来源,大部分人都需要食用加碘盐,尤其是孕妇、儿童和青少年,只有甲状腺功能亢进患者等少数人需遵照医嘱,可不食用或少食用加碘盐。按照是否加碘化钾,可以分为低钠盐和普通盐,低钠盐的特点是减钠补钾,不建议肾脏不好或者正在服用保钾类降压药人群食用。

王博士提醒,无论选哪种盐,控制摄入量最为重要,《中国居民膳食指南》建议成年人每天盐的摄入量不超过6克。

(记者 邱瑛 整理)

“古技织梦”微书开展展



连日来,“古技织梦”非遗里的湖州系列微书展,在市图书馆古籍与地方文献中心展出。该展聚焦湖州非遗里的传统技艺,展出相关主题书籍50余册。

记者 王洁涵

街巷热点

记者 姚玲莉

这个盛夏,湖州的热度不仅来自节节攀升的气温,更源自一场席卷全城的篮球热潮。

浙江城市篮球联赛(“浙BA”)开赛以来,如同投进一记漂亮的三分球,精准点燃湖州市民的运动热情。

赛事带动全民运动热潮

夜幕降临,南太湖新区篮协训练基地灯火通明,球鞋与地板的摩擦声、进球的欢呼声此起彼伏,场馆里打球的、看球的,聚集了很多不同年龄段的人。市民李先生刚与球友们切磋完,大汗淋漓,“现在打球得提前预约,周一到周日晚上基本爆满。周日下午稍微人少点。”这名40多岁的篮球爱好者告诉记者。

南太湖新区篮协介绍:“目前新区内篮球场馆异常火爆,金融机构、国资企业、医疗机构等单位都在组织比赛,很多球队选择在我们这里训练。”

同样热闹的场景也出现在小梅港体育公园,这个新建1年多的体育公园里篮球场常常爆满,不同年龄段的人在这儿打球。

今年7月,德清县体育中心推出的“校园三人王”篮球公益培训项目报名人数同比翻倍,近1000名青少年踊跃报名,创下历年新高。“我们原计划只招收120人,但报名情况远超预期。”项目负责人表示,为回应广大家长和

同心·同行

记者 臧晶晶

七月窑里,网络赋能乡村振兴的智慧火花在古村碰撞。日前,浙江省网联会“同心窑里·网络赋能乡村振兴”主题活动在南浔区善琚镇举行。活动现场,省网联会副会长兼秘书长、浙江向上数智集团有限公司董事长方向远等6位网络大咖接过湖州市“同心·乡荐师”聘书,他们将以自身影响力为笔,为湖州的山水风光、文化遗产书写新的推介篇章。这一幕,正是湖州创新培育青年“同心·