

读者点题

“我朋友经常在朋友圈里晒他骑行的照片,我也想通过骑行锻炼身体,但如何才能正确骑行锻炼?”“我对骑行比较感兴趣,赣州中心城区有哪些公园适合骑行?”每天骑行上下班、带孩子子在公园绿道骑行、约上好友郊外骑行、在家门口参加自行车赛事……在赣州,越来越多的人选择骑行作为交通或者健身方式。近日,有不少市民向赣南日报民生热线8333666和问政赣州平台咨询,想知道怎样骑行才健康科学。

怎样骑行才健康科学?

□记者廖福玲

6月1日,家住章贡区中海华府小区的刘先生吃完晚饭后,带着5岁的孩子去赣州城市中央公园骑行。“我喜欢骑车,平时上下班都是骑车。以前孩子小,我就让孩子坐后面,带孩子去外面玩,一边聊天一边欣赏风景。现在孩子长大了,他经常要我带他到公园骑车。”刘先生说,赣州市中心城区的部分道路和公园都设计了绿道,不仅给骑行爱好者提供了出行之道、休闲之道、健身之道,还让整座城市多了一份闲适和诗意。

据了解,我市出台了《赣州市中心城区步行与自行车系统专项规划(2015-2030年)》,在公共活动场所、滨江绿地、集中绿地和城市道路规划建设自行车道和步行道等城市慢行交通线路。记者从赣州市城管局获悉,自2010年以来,我市大规模建设绿道,至今已建成绿道775.02公里。其中,2022年,赣州市中心城区新增绿道20.4公里。特别是章江两岸城市公园,赣州城市中央公园,赣州蓉江新区滨江公园沿线、新世纪公园、十里花溪,赣州经开区金凤梅园等都有较长的绿道供市民休闲娱乐。



新华社发 徐晓作

B 骑行运动成城市新风尚

赣州市自行车运动协会会长王平告诉记者,赣州市中心城区有十几支骑行队伍。以休闲为主的骑行爱好者会在公园绿道上骑行,以运动为主的骑行爱好者会选择在车辆较少的城市道路骑行,如和谐大道、梅关大道等。

5月21日,在赣州举行的“2023中国自行车巡回赛”上,王平担任裁判。“在这次比赛中,赣州有600多人参加了比赛。

这场在家门口举办的赛事,提升了骑行的关注热度,将吸引越来越多的人加入骑行队伍。”王平说。

骑行运动为什么如此受欢迎?王平认为,“骑行热”形成的原因是多方面的,除了运动本身的魅力之外,还包括社会经济水平稳步提升、公众的健康意识提高、竞技体育和业余赛事的带动等因素。

C 骑行注意事项 有这些

头盔、手套、骑行服……5月31日晚,家住章贡区中洋公园首府的林先生穿戴整齐,蹬上自己的爱车,和单位里的骑行爱好者会合后一同出发,目的地是马祖岩。“马祖岩离家不远,我们来回不到一个小时,赶得上回来吃晚饭。”程先生说,他从2011年开始骑自行车,单位里爱好骑自行车的同事们组建了一个群,有空时就会在群里相约出行。

“骑行初期有很多注意事项,之前我那位朋友骑行一段时间后膝盖疼,后来才知道是自行车坐垫太低了,导致膝盖内侧磨损。”程先生告诉记者。

“骑行是一项很好的全身运动,能够有效锻炼下肢和颈、背、臂、腹、腰、臀部等处的肌肉,以及相应关节、韧带等。经常骑行有助于增强身体肌肉的力量和耐力,改善血液循环。边骑车边感受周围的环境,可以释放压力。”王平说。

“骑自行车要讲究科学骑行,这样才能达到健身效果。首先,准备合适的车型。不同场地需要的车型不一样,如路况较好的马路,可以选择帅气的公路车。车子的大小要与身高匹配。同时,还要准备好头盔、骑行服、手套等简单的装备。其次,掌握基本的骑行技巧。包括合适的坐垫高度,保证骑行中膝盖做到屈伸;合理的齿速比,尽量保持每分钟90圈左右的踩踏频率;安全骑行,对骑行路况的预判等。再次,骑行的过程中要注意休息,避免长时间保持同一姿势。最后,骑行之前,要做好热身活动,结束后做好放松训练。”王平提醒说。

赣州入选全国公共就业创业服务示范城市创建名单

本报讯(刘安邦)近日,人力资源社会保障部公布全国公共就业创业服务示范城市创建名单,全国199个工作基础较好、积极性较高的城市参与公共就业创业服务示范城市创建活动,赣州市为全省6个人选城市之一。

今年以来,赣州市千方百计稳就业与扩大就业,提升就业质量,不断推动就业创业工作高质量发展。今年1至5月,全市城镇新增就业3.77万人,新增转移农村劳动力6.86万人,均达到时序进度;新增创业担保贷款24.48亿元,完成年度计划的97.92%。

赣州市紧扣服务体系健全、服务制度规范、服务方式便捷、服务手段智能和服务成效明显的创建标准,推进公共就业服务能力提升示范项目建设。通过实施健全公共就业服务体系、培育人力资源市场体系、完善创业带动就业服务体系、推进“一县一品”劳务品牌体系建设和健全技能人才培养体系等五大体系,大力推动革命老区智能化就业服务示范区、市场化促进就业示范区、精准化就业帮扶示范区、产业化技能人才培育示范区4个示范区建设,打造“四化一体”的赣南革命老区高质量就业服务示范区,擦亮赣州创建全国公共就业创业服务示范城市的底色。

“码”上帮办

非气站的气瓶 为何不能充装燃气?

近日,南康一网友在问政赣州平台发帖反映,5月27日,他去南康区华亨气站充装燃气,但该气站工作人员说要更换为气站的专用气瓶才可以充气,并且要收取200元的费用,他自带的气瓶可以抵扣35元。该网友表示不太理解,他自带的气瓶还在安全使用期限内,为什么要更换为气站的专用气瓶才能充装燃气?气站对他自带气瓶的回收价合理吗?

针对该网友的诉求,南康区住建局答复说,南康区各瓶装燃气企业根据《城镇燃气管理条例》第三章第十八条第7项“燃气经营者不得擅自为非自有气瓶充装燃气”规定,用户个人购买的气瓶产权不属于气站,非气站的气瓶,不能作为办理液化石油气瓶使用登记的对象。该气站按规定不能为用户个人自行购买且未办理使用登记的液化石油气瓶进行充装。2023年2月13日,南康区市监局联合区发改委对该区液化石油气经营企业收费行为进行了约谈,要求各液化石油气经营企业停止收取钢瓶租金、合理确定钢瓶押金标准、规范明码标价行为;对于拒不改正的,执法稽查机构将依法依规查处。同时,钢瓶价值、折旧、检测费、损耗等经营成本纳入气价,不得以租金、转嫁等形式额外向用户收取。

气站自有产权瓶相关年检事项由气站统一负责,用户无需缴纳钢瓶到期年检费,气站要保证交付用户使用的自有产权瓶为经专业检测公司检测合格的产品。气站根据自愿原则,在与用户签订《液化石油气会员供气合同》后,用户原有液化气钢瓶按剩余使用年限折价收购,具体置换方案见气站公示。

(记者曾艳华 通讯员曾金英)



扫一扫 帮您办

“农场经济”助力乡村振兴

□记者钟浩兰 通讯员邱素霞

6月11日一大早,在崇义县铅厂镇义安村的陈信蔬菜种植农场内,工人们就忙碌开了,或在采摘盆栽蔬菜,或将蔬菜分类打包运往市场。

“盆栽蔬菜不但种植周期短,市场需求量大、技术要求低,而且不会影响来年的作物种植。”铅厂镇义安村陈信蔬菜种植农场负责人陈红平指着大棚内整齐划一的蔬菜说。

为发展壮大村集体经济,义安村通过流转群众闲置土地,以“党支部+企业+家庭农场+农户”的模式创办了陈信蔬菜种植农场。目前该农场有14座大棚,种植有盆栽青菜、辣椒、茄子、包菜、羊角蜜、西红柿、红薯叶、羊肚菌等,并不断扩大种植规模,计划打造成集农业种植与采摘观光于一体的现代化家庭农场。

“在家门口的农场上班,我既能挣到钱,又可以照顾行动不便的妻子。”村民张礼兰今年56岁,他告诉记者,农场离家近,工作时间灵活,靠着自己熟悉的农活还能挣钱,他很满意这份工作。

“我们这边有很多蔬菜种植户,看到我创办的盆栽蔬菜种植农场,都觉得发展前景好,市场需求量大,他们也想扩大蔬菜种植规模,我可以给他们提供技术服务,帮助他们统一销售。”陈红平说,他外出学习培训时,了解到特色农业产业具有良好的发展前景,他希望带动周边村民一起共同发展具有本地特色的农业产业,共同致富。

随着乡村振兴战略的实施,越来越多惠民利民的政策吸引了像陈红平这样的新农人,蔬菜种植农场不仅盘活了当地闲置的土地资源,还为闲散劳动力提供了就业机会。

陈信蔬菜种植农场仅是铅厂镇大力发展特色产业、壮大村级集体经济的一个缩影。近年来,该镇按照“因地制宜、突出特色、示范带动”的总体思路,依托农业资源和地理优势,积极探索培育家庭农场,已有11家蔬菜、水果种植农场初具规模,通过土地流转、技术扶持、产销融合、延伸产业链,为乡村振兴注入新的动力与活力。

章贡区着力打造暖心驿站

本报讯(见习记者刘晓慧 通讯员陈卉 彭嘉晖)6月9日,章贡区“引航度新”行动在虔新驿站章贡南万象城站启动,虔新驿站揭牌运行。

“特别温暖,感谢党和政府,让我们在城市里有了家。”外卖骑手朱强开心地说,以前在跑单间歇的时候他们只能在商场外面的树荫下休息,现在政府建了虔新驿站,终于有了歇脚纳凉、接水、热饭的地方,虔新驿站已经成为了快递小哥们新的打卡地。

工业风集装箱设计、明艳的黄色外观,刚刚上线的虔新驿站凭借高颜值成为街道上一道靓丽的风景线。站内宽敞明亮、干净卫生,设有休息充电区、阅读交流区等区域,空调、饮水机、冰箱、医药箱等设施一应俱全,如同一个温馨的小家。

据了解,章贡区结合社区、园区、景区、商圈市场党群服务中心以及城市书屋、零工驿站、菜鸟驿站、文明实践站、闲置核酸采集亭等,打造了32个虔新驿站,为新就业群体提供避暑取暖、歇脚饮水、手机充电、生活急救等服务,在主城区形成新就业群体15分钟便捷服务矩阵。

同时,该区聚焦新就业群体“接单在线上、工作在路上”特性,开发“虔新e站”微信小程序,设置“暖蜂政务、社区报到、虔新学院、参与治理、充电换电、虔新榜样”等板块,便于新就业群体随时随地开展线上咨询、自主学习、互动娱乐、交友联谊等线上生活,切实让新就业群体感受家的温暖。



6月10日,2023年“闽粤通衢杯”中韩乒乓球邀请赛暨赣州市乒乓球协会会员团体赛在石城县体育馆开赛。此次比赛有来自韩国和国内部分省市的优秀选手,以及赣州各县(市、区)的选手,共计33个代表队300余人参赛。近年来,石城县按照“体育+健康+旅游”深度融合的发展思路,积极开展各类体育赛事,大力推进文化旅游及全民健身事业发展。

陈思伶 陈钰芳 摄

国航中转 赣州始发联程最低900元起!

赣州经北京至鄂尔多斯、银川、太原、烟台¥900起,至长春、赤峰、大连、呼和浩特、哈尔滨等¥1000起。

至包头、齐齐哈尔、满洲里、通化、延吉等¥1100起,至阿克苏、哈密、和田、乌鲁木齐等¥1500起。

旅行日期: 2023.6.1-2023.7.5

具体航班和价格以实时查询为准,不含机场建设费和燃油附加费。

购票方式: 国航官网www.airchina.com.cn, 国航APP, 国航客服24小时热线95583。