



“云健身”成年轻人生活常态

“开通会员参加运动在线培训,连续包月每月19元,首月还能优惠10元,挺划算的。”张淼淼就职于北京一家保险公司,去年居家办公期间,她养成了用运动App的习惯,现在每天无论多晚结束工作,她都会坚持跟着视频练上一套帕梅拉操。

自新冠肺炎疫情发生以来,基于互联网的“云健身”模式得到快速发展。这种线上指导、线下运动的健身模式被众多健身爱好者喜爱,并成了他们的一种生活常态。

张翔(化名)喜欢直播课中超燃的运动氛围,他告诉中青报·中青网记者,他办过健身房的年卡,由于惰性,一年里只去了1个月。“虽然运动App中的直播课也需要付费开通会员,但在直播间里有教练的实时鼓励和其他在线伙伴,有很强的互动感,帮助我更好地坚持了下来。”

体育运动本身就具有互动属性,一个人独自锻炼确实不易坚持。为此,许多运动App还特意打造了线上社交平台,恰好满足了运动小伙伴之间相互鼓励、相互监督的需求。

在一款运动App的“社区”版块中,中青报·中青网记者发现,“圈子”是用户最喜欢的功能之一。在这里,健身爱好者根据自己的运动兴趣主动组建或加入喜欢的运动圈子。圈子负责制定圈规、发布活动公告。圈子成员通过发布图片或视频打卡记录运动时刻,分享

成长与蜕变,不知不觉就会在“攀比”中练得更起劲。

“云健身”模式中的社交化特点正持续吸引更多用户加入,而低成本和付费模式的自主便捷、课程设计的专属性和专业性,使得越来越多的用户转化为互联网健身房会员。

免费课程和会员专属课到底有什么区别?在南方科技大学体育中心讲师魏伟成看来,与App中的免费课程相比,会员专属课在内容设计与服务水平上要更精细化。刚开始尝试健身的人通常可利用免费课程接受初级阶段的训练指导,在相对简单的训练内容和较低的训练强度下逐渐培养运动兴趣,而达到一定水平希望进阶进行强化训练的健身爱好者,则更适合加入会员,享受更高强度的、专业化的指导。

张翔现在练的就是针对腰腹燃脂的强化型训练。“每次课教练讲解得很到位,运动强度也适合我,这些都是作为会员按照提示填写完个人体能数据后,系统智能推荐的专属训练计划。”

从最初的简单记录运动数据到提供录制形式的训练课,再到如今会员制下直播教学、专属训练计划等内容的上线,运动App的服务形式一直在创新。

比如,为鼓励更多的健身小白参与到体育运动的快乐中,一些运动App推出线上跑活动。每场活动根据完成公里数,设置不同的活动组别,有的还附有不同价位的礼品套餐,每份套餐中包含的奖牌款式和小纪念品各不相同。只要在规定的时间内完成相应的公里数并按时提交数据记录,都会按预留地址收到奖励套餐。

北京一名马拉松爱好者告诉记者,他经常参加这种线上活动,每次

看到自己一路跑来收获的奖牌,就有满满的成就感,“这种消费方式也容易让人接受。”

记者发现,运动爱好者的消费心理往往容易受到外界影响,比如教练的推荐、健身达人的好物分享。

张淼淼坦言,她的体脂称就是刷抖音时在一位知名健身达人的推荐下购买的。与女生不同,男生则偏向于购买运动辅助器材,消费也更理性些。张翔说,他曾在App里购买过腹肌轮、俯卧撑支架、筋膜枪等。

目前运动App中的自营商城服务不断完善,围绕个人运动需求的产品层出不穷。据一款运动App中商城的客服人员介绍,除了运动服饰、轻食代餐、小型健身装备,受消费者欢迎的还有智能手环、智能体脂秤、智能跑步机等硬件。

他以智能跑步机为例,“这是一款与App中的专业跑步课程相配套的健身器材。用户首先需要将手机与器材相绑定,这样跑步时才能根据课程编排自动调节跑速,同时接收语音指导,纠正不良跑姿,记录跑步数据,分析跑步效果。”

来源:中国青年报



为就没有吐过呢? 有的人孕期



我们经常从电视剧里看到这样的场景,女主吃着吃着饭就会感到恶心、呕吐,不用想多半是怀孕了。那么在现实生活中,所有的孕妈妈都会有上述的早孕反应吗?没有孕吐,到底是不是代表宝宝没有活力、健康出了问题?

为什么会孕吐?孕期之所以会出现孕吐,目前普遍认为这是因为孕妈妈怀孕后体内的激素发生变化。比如,绒毛膜促性腺激素水平升高、雌孕激素水平升高等等,身体一时间无法适应这些激素水平的变化,才会发生孕吐反应。

一般来说,对于应用雌孕激素类药物反应大、易晕车、精神紧张的孕妈妈更容易发生恶心、呕吐等早孕反应。

没有早孕反应正常吗?早孕反应主要表现为恶心、呕吐、饮食习惯改变、食欲降低、嗜睡等症状,一般出现在停经5-6周左右,也有孕妈妈早孕反应出现得较晚,在8-9周左右。

早孕反应是大多数的孕妈妈都要经历的一个过程,但却不是所有孕妈妈都要经历的过程。可能有20%-25%的孕妈妈会是比较幸运的,她们并没有明显不适。

由于孕妈妈体质不同,适应能力也有所不同,没有明显的孕吐也属于正常情况。准妈妈不必过度纠结早孕反应,要多多关注产检。

来源:北京青年报

节日里的党史教育有声有色

亳州学院紧紧围绕庆祝中国共产党成立100周年这条主线,结合妇女节、清明节、劳动节、青年节、建党节、教师节、烈士纪念日、国庆节等重要时间节点,把党史学习教育与节日活动有机融合,丰富形式,活跃内容,推动党史学习教育有声有色开展,真正做到入脑入心。

凝聚巾帼力量,绽放巾帼风采。“三八”妇女节,举办“巾帼心向党 奋斗新征程”经典诵读活动,从学习红色历史、传承红色基因中秉承中国共产党人的初心和使命,赓续共产党人精神血脉。《为着社会、国家和人类》,讲述了一位共产党员的胸怀大爱、无私奉献;《爱的坚守与传承 共铸师魂之魂——记吾父爱如山》,讲述了良好家风的牢牢坚守、代代传承;《我是银河岸边的军嫂》,讲述了军人的艰辛和军嫂的不易;《写给母亲的诗》,讲述了母亲的伟大和母爱的无私……篇篇作品,句句深情,女职工们充满热情与激情的诵读,将女性的坚韧与伟大表现得淋漓尽致,充分展现了新时代亳州女性一心向党、爱岗敬业、奋发向上、勇于担当、巾帼不让须眉的精神风貌和立足岗位、锐意进取、奋进新时代的昂扬斗志。

缅怀革命先烈,传承红色基因。清明节和烈士纪念日,线上线下组织开展祭英烈活动。线下组织教师党员和青年团员前往皖北烈士陵园,瞻仰烈士纪念碑,向烈士敬献鲜花,重温“入党誓词”“入团誓词”,追忆先烈壮举,寄托深切哀思。线上组织“英烈在线祭扫”活动,通过网上献花、留言、点蜡烛等方式,表达对英雄的崇高敬意和对未来美好的畅想;通过制作“精神千古在,凯歌

万年芳”“忆光荣岁月,祭英雄烈士”“千秋忠烈,百世遗芳”“拳拳赤子心,悠悠爱国情”等内容的轻应用,激励青年学子淬炼专业本领、坚定报国初心、传承红色基因,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春力量。开展“线上参观革命遗址”活动,通过“学习强国”平台观看视频,线上参观中共中央秘书处机关旧址、中共一大会议纪念馆、龙华烈士陵园等革命遗址,感悟峥嵘岁月,传承红色基因,凝聚奋进力量。

礼赞劳动创造,讴歌劳动精神。“五一”劳动节,举办“中国梦·劳动美——永远跟党走 奋进新征程”演讲比赛,教职工们自觉把个人梦与中国梦紧密联系在一起,以真诚饱满的热情,流畅自然的语言,表达对祖国的无比热爱之情、对新时代美好生活的幸福之感。比赛弘扬了劳模精神、劳动精神、工匠精神,号召全体教职工在平凡的坚守里书写对党的忠诚、在无私的奉献中践行对国家的责任、在本职岗位上演绎精彩与辉煌。组织学生开展“中国梦 劳动美”实践教育活动,近千名学生积极参加平整校园土地、清理校园垃圾、打扫流动教室等劳动实践,感悟劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽,将“崇尚劳动、尊重劳动”内化为精神境界,提高劳动意识和能力,为今后在工作和生活中“辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动”打下了坚实基础,为文明校园建设贡献了力量。

奏响青春壮歌,争当时代先锋。“五四”青年节,组织观看习近平总书记考察清华大学视频,学习习近平总书记在考察清华大

学重要讲话;召开习近平总书记考察清华大学重要讲话精神分享交流会,深化学习分享心得。举行庆祝建党100周年新团员入团仪式,给新团员颁发团员证、佩戴团徽,面对团旗宣誓,强化“仪式感”、增强“庄重感”、提升“自豪感”。组织收看“学党史 强信念 跟党走”网上主题团日活动,激励广大团员青年在学习中汲取力量,树立为祖国为人民赤诚奉献的坚定理想,不懈奋斗,立志成为堪当民族复兴大任的时代新人。组织青年志愿者走进社区街道,开展志愿服务实践活动,号召青年大学生践行雷锋精神,以实际行动书写新时代的雷锋故事。

恰是百年风华,初心历久弥坚。“七一”建党节,组织师生收看庆祝中国共产党成立100周年大会,聆听习近平总书记重要讲话,教育引导广大教师落实立德树人根本任务,着力解决学生急难愁盼问题,助力学生成长成才;教育引导广大青年以实现中华民族伟大复兴为己任,增强做中国人的志气、骨气、底气,不负时代,不负韶华,不负党和人民的殷切期望。召开庆祝中国共产党成立100周年表彰大会,重温党的辉煌历史,表彰先进集体和先进个人,号召全校各级党组织、全体党员同志要时刻牢记党的宗旨,践行初心使命,进一步发扬艰苦奋斗精神,立足新发展阶段,坚持新发展理念,齐心协力、团结一心,开创学校发展新局面。

赓续百年初心,担当育人使命。教师节,选树育人先进典型,慰问高层次人才,向勤劳奉献在教育战线的全体教职员工表达节日祝福和崇高敬意,激励他们以饱满的热情投

人到学校“十四五”各项工作任务中,全面推进学校高质量发展,为学校建成地方性应用型高水平大学作出新的更大贡献。开展高层次人才理想信念教育培训和中青年教师国情教育培训,深入学习习近平总书记关于师德师风建设的重要论述和指示批示精神,教育引导广大教师以“四有好老师”为标杆,把为学为事为人统一起来,努力当好学生成长的引路人。举行“为党育人、为国育才”师德师风演讲比赛,进一步引导广大教师坚定理想信念、厚植爱国情怀、涵养高尚师德,为党育人、为国育才。

喜庆祖国华诞,厚植爱国情怀。国庆节,举行庆国庆升旗仪式,师生齐唱国歌,师生代表作国旗下讲话,热情讴歌伟大祖国72年的光辉历程,深情表达对伟大祖国的热爱和自豪,号召全体师生把个人的理想追求融入国家和民族事业,把个人的价值实现与“中国梦”、人民幸福紧密联系起来,“以我火红青春捍卫国旗尊严,以我生命热忱谱写国旗礼赞”,努力成为走在新时代前列的奋进者、开拓者、奉献者。组织同唱一首歌活动,在寝室里、教室里、操场上师生们同唱《我和我的祖国》,表达各族儿女发自内心对伟大祖国母亲的深沉依恋、由衷热爱和感恩之心,祝福伟大祖国繁荣昌盛,祝愿伟大人民幸福安康。开展“我和国旗合个影晒出浓浓爱国情”特别活动,同学们舞动国旗高唱国歌,在学校标志性建筑前打卡拍照,在操场上摆出国庆字样的造型,抒发坚定理想信念、勇担历史使命情怀,展现出亳州青年昂扬向上的精神风貌。

亳州学院 高何庆