

“体育外卖”悄然走红 让运动触手可及

只需在手机上轻轻一点,送来的不是餐食,而是一位携带运动器材的专业教练。这种被称为“体育外卖”的上门体育培训服务,正在中国部分城市悄然走红。

上周六上午9点,在云南省昆明市五华区一小区楼下的空旷地带,王先生10岁的儿子正在足球教练指导下练习传导球等动作。“孩子本身喜欢足球,以后想往特长生方面发展,今年初我就给他点了这个‘体育外卖’,总体上效果还不错。”

同样给孩子选择“体育外卖”服务的还有上海市普陀区的张萍女士。她儿子今年上小学五年级,因体育课成绩不太理想,就在朋友推荐下接触了这项体育领域的新服务。“教练上门,一个小时200多元,但给我们省去了来回跑体育馆的时间,个人觉得比较划算。”

这种省时省心的灵活授课模式,成为“体育外卖”吸引消费者的核心优势。事实上,“体育外卖”新模式能快速打开市场,离不开需求端的推动。

近年来,随着国民健康意识的提升,不少家长都把加强体育锻炼当成孩子在学习之余的另一个重要事项,中小学生家庭成为“体育外卖”市场的重要群体。

南京理工大学动商研究院院长王宗平介绍,成熟的“上门经济”商业模式为体育培训的“外卖化”提供了可复制的路径。在数字平台的整合下,体育服务得以像外卖一样实现线上下单、服务到家,一定程度上重构了教育资源的空间布局。

一些双职工家庭表示,在寒暑假期间,上门教练解决了老人没法带孩子运动的难题,灵活的单次付费也避免了预付费课程包可能带来的风险,因此他们很看好这项新模式。

家门口体育场地的持续改善,也为“体育外卖”的兴起提供了重要支撑。近年来,我国各地的社区健身房、口袋公园等设施持续增加,公共体育场馆开放程度提高,为上门教练提供了便利的教学场地。

长期从事上门服务的昆明拳击教练孙奕周说,外卖的形式意味着体育培训服务不需要实体店面,可以有效降低从业者经济成本。

当前,这种将体育培训与“上门经济”深度融合的新业态,正从北京、上海等一线城市逐步延伸至部分二三线城市,为全民健身提供一种新选择。相关数据显示,2024年中国青少年体能培训市场规模同比激增127%,其中上门服

务占比超过四成。

“体育外卖”不仅便利了有体育锻炼需求的家庭,还盘活了当地体育专业人才资源,为体育院校学生、退役运动员等提供了灵活的就业渠道。

刘子恒是云南师范大学体育专业学生,去年下半年他利用课余时间在“体育外卖”上接单,带小学和初中阶段的孩子练习篮球。刚开始他带的学生仅有3人,半年不到就增加到10人。有时接单最远的两个小区相隔30多公里,上午出门晚上才能赶回宿舍。“我身边很多同学都在兼职上门教练,既可以补贴生活费,也能积累宝贵的教学经验。”

如今,“体育外卖”的应用场景持续增加,改善肥胖、体能差、视力弱等问题,以及体态矫正等个性化健康需求,也成为不少消费者下单的重要动力。行业人士指出,体育外卖市场远不止于青少年,未来术后康复、老年人康养等都是潜力较大的重点领域。

尽管前景广阔,但作为新兴业态,“体育外卖”在快速发展过程中也暴露出一些问题和风险。王宗平说,相关部门需对这一新模式加强引导监管,让便利与专业并存,实现健康效益与行业可持续发展的共赢。

据新华社

美搭
飞
行器
【
轮椅
使
用者
】
进入
太空

美国蓝色起源公司的“新谢泼德”飞行器近日在一次载人太空飞行中,把6名乘员送入太空,其中包括一名截瘫女性,她也成为首名进入太空的“轮椅使用者”。

美国中部时间12月20日8时16分许(北京时间12月20日22时16分许),“新谢泼德”飞行器从得克萨斯州西部一处发射场升空,到达距地面约100千米处的地球亚轨道后与运载火箭分离,自主飞行数分钟后在降落伞缓冲下返回地面。整个飞行过程持续约10分钟。

“新谢泼德”飞行器此次搭载的6名乘员中,33岁的米夏埃尔·本特豪斯是唯一一名女性。她因在2018年一次山地自行车事故中受伤截瘫不得不使用轮椅,现在是欧洲航天局的一名工程师。

蓝色起源公司公布的信息显示,这是“新谢泼德”飞行器第37次太空飞行,也是第16次载人飞行。

蓝色起源由美国最大电商平台亚马逊网站创始人贝索斯创办。“新谢泼德”飞行器是可重复使用的运载火箭和太空舱组合体,除将科研载荷送入太空外,还可用于太空旅游,其飞行高度可达约107千米,超过距地表100千米的“卡门线”。“卡门线”是国际航天界定义的地球大气层与太空的边界。

据新华社



这是近日拍摄的长沙市烈士公园景色。连日来,湖南省长沙市烈士公园的水杉树叶转红,在冬日暖阳的映照下,园内景色如画,吸引不少市民前来游玩打卡。

新华社记者 陈思汗 摄

修补未来

当传统的发条松动,我用一枚3D打印的齿轮将它拧紧,于是,过去与未来便在滴答声中再度同行。

——题记

推开那扇沉重的玻璃门,清脆的门铃声仿佛不是飘荡在耳边,而是荡进了时光深处。店里,时间以一种看得见的方式流淌:四壁挂满各式钟表,指针步履不一地画着圆圈,滴答、滴答、咔嚓……汇成一支永不停歇的时间交响曲。李爷爷就坐在这交响乐的中心,花白的头颅埋在灯下,像一位守护着时间秘密的孤独君王。而一次为太奶奶取表的寻常午后,竟意外拉开了这场“王位继承”的序幕。

“多好的机芯啊,只是缺个小齿轮,现在没人生产,也没人愿意等了。”李爷爷正对着一只锈蚀的怀表伤感,昏黄的灯光将他花白的头发染得更白了。

那一刻,我忽然觉得,他守护的不是表,而是一座关于

我的整理魔法

□林宇浩(六年级)

听,雨声淅淅沥沥,潮气像一张无形的网,缠满了整个房间。我正盯着电视看得入迷,忽然,“吱呀”一声,房门被猛地推开,撞碎了屋内的宁静。我慌忙起身冲进卧室,眼前的景象让我倒吸一口凉气:书架上的书东倒西歪,散落一地,活脱脱一个“烂摊子”;床单耷拉在床沿,晃晃悠悠悬在半空;几个布娃娃扭作一团,妹妹的小皮鞋竟“蹬”在最上面那个娃娃圆滚滚的肚皮上。这乱糟糟的模样,简直像刚经历过一场“大战”,任谁看了都猜不透这里刚发生了什么。

我无奈地叹口气,挽起袖子,准备大干一场。我执拗的整理好戏第一幕——《清》,正式拉开。我先小心翼翼地把地上的布娃娃一个个“解救”出来,轻轻将它们乱糟糟的头发,整整齐齐地码在墙边;再将那些卷成“麻花”的书页一一抚平,按照一沓一沓地叠好,堆在娃娃前面;最后,把悬在半空的床单拽回原位,用力抻平,仔仔细细铺在床上。

第一幕刚落幕,第二幕——《分》,紧接着上演。我把书本按科技、历史、小说分门别类,布娃娃也根据材质和大小分成了两堆。

两幕过后,原本狼藉的房间已经亮堂了大半。这时,“罪魁祸首”——妹妹踮着脚尖想溜进来,一看到屋里焕然一新的模样,立刻吐了吐舌头,再也不敢胡闹了。

最后一幕——《放》,闪亮登场。我将书本按照大小顺序排列,书脊朝外,整整齐齐地摆回书架;布娃娃们也搬进了专属的收纳筐,一个个被捋顺了头发,圆脸蛋上的绒毛蓬松柔软,仿佛在冲我咧嘴微笑。

收尾时,我拿起扫帚,把地上的碎渣“一网打尽”。恰好此时,窗外雨过天晴,金灿灿的阳光钻过玻璃,温柔地裹住整洁的房间。微风拂过,带着雨后泥土的清香,我深吸一口气——原来,这整理的小魔法里,藏着这般清爽的甜。

“天际霞光入水中,水中天际一时红。”日出的壮美,我曾在诗词里细细品读、在他人讲述中尽情遐想,直到那天清晨,我终于亲眼见证了这震撼人心的景象。

天还未破晓,空气带着微凉,大地一片朦胧,仿佛蒙上了一层淡灰色的轻纱。偶尔有几声清脆的鸟鸣从树丛间传来,那是早起的鸟儿在枝叶间嬉戏打闹,它们的歌声婉转悦耳,为这寂静的黎明增添了几分灵动。

渐渐地,东方的天际泛起一丝微弱的鱼肚白,像一块被悄然揭开的幕布。这白色慢慢向四周蔓延,越来越亮,仿佛在天幕上撕开了一道狭长的口子。很快,一个小小的光点从缝隙中钻了出来,起初只是微弱的亮斑,随后便慢慢变大,晕开,泛出淡淡的橙光。橙色越扩越广,越染越浓,从浅橙到橘橙,再到深橙,光芒也愈发强烈,将半边天空都染成了温暖的色调。

过了大概十分钟,天际忽然浮现出一抹耀眼的深红色,宛如一团熊熊燃烧的大火球,驱散了最后的夜色。太阳似乎鼓足勇气,一步一步向上攀登。当它终于挣脱地平线的束缚,金色的阳光透过枝叶的缝隙,在地上投下光斑,绿植都被镀上了一层金边。

小区旁的公园里,晨练的人们挥动双臂,身姿矫健;小河里的鱼儿迎着晨光游来游去,鳞片闪着细碎的金光;绿草地上的孩子们追逐打闹,笑声清脆……好一幅生机勃勃的画卷!

我望着这壮美的日出,阳光的温暖与力量漫遍全身,心中满是赞叹与震撼。这不仅是视觉的盛宴,更让我领略了大自然的神奇,让我对新的一天满怀憧憬。

□李泓燃(六年级)

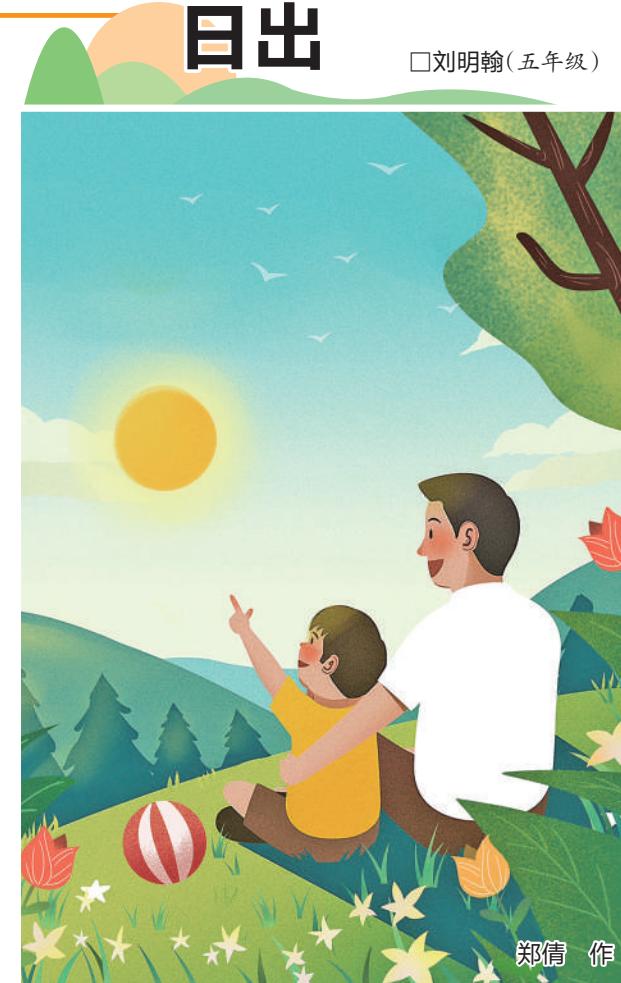
立了一个小小的线上博物馆,讲述每只表背后的故事。人们寄来的不只是一件件故障的计时器,更是一段段等待续写的情感记忆。

如今,李爷爷的柜子里,依旧陈列着老手表,只是旁边多了一些洁白的新零件。他说,这是我的“未来齿轮”,咬合上了他的“传统发条”。

我终于懂得,真正的“创绘未来”,从来不是让新事物野蛮地覆盖过去,而是让古老的灵魂,穿上时代的衣裳,继续在历史的舞台上翩翩起舞。向阳而开的花,其根部必然深扎于肥沃的传统土壤之中。那个夏天,我在滴滴答答的钟表声里,不仅修补了时光,更用一根白色的塑料丝线,缝合了过去与未来。

指导教师余鸿滨评语:作文以“修补钟表”为线索,生动展现了传统匠心与现代科技的碰撞,立意深刻,描写细腻,不失为一篇佳作。

□刘明翰(五年级)



郑倩 作

二氧化碳能用来发电了!

“超碳一号”成功商运

二氧化碳也能用来发电了?

12月20日,全球首台商用超临界二氧化碳发电机组在贵州六盘水成功商运,这也是超临界二氧化碳余热发电技术“超碳一号”的全球示范工程,成为发电技术的进步例证。

此次投运的“超碳一号”示范工程,是中核集团中国核动力研究设计院与济钢集团国际工程技术有限公司、首钢水城钢铁(集团)有限责任公司共同推进的15兆瓦超临界二氧化碳烧结余热发电工程。

人类对发电技术的研究从未停止,但不论是传统的火力发电还是先进的核电技术,以及各类余热蒸气发电,原理都类似于“烧开水”,就是用热量将水变为水蒸气,推动汽轮机转动来发电。但超临界二氧化碳发电技术则是告别“烧开水”的一种革新型热电转换技术。

“超碳一号”总设计师黄彦平介绍,这一技术是把温度超过31摄氏度、压力升高至73个大气压以上环境中的超临界二氧化碳作为循环工质,将其送进发电系统里,再通过压缩机和换热器提高超临界二氧化碳的压力和温度,让高温高压的二氧化碳推动透平旋转,进而产生电能。

“超临界状态下的二氧化碳,既像液体一样密度大,又像气体一样粘度低,循环发电过程中不发生相变,发电效率也就更高。”黄彦平解释,相比之前的烧结余热蒸气发电技术,“超碳一号”发电效率提升85%以上,净发电量提升50%以上。

对企业而言,发电效率的提升就意味着实实在在的收益。在原烧结工艺不变的情况下,此次投运的项目每年可多发7000余万度电,发电收入增加近3000万元。

当前,钢铁、水泥等传统产业是能源消耗和碳排放的重点领域,也是推进“双碳”工作的主战场。大量的工业余热以废水废液、高温烟气、高温产品以及炉渣等形式直接排放到环境中。把工业余热高效利用,是节能降碳的一个实招、硬招。

专家表示,“超碳一号”不仅效率高,而且有系统紧凑、辅助系统少和响应速度快的优势,连场地需求也可以“瘦身”50%。初步测算,如果将这项技术应用到全国的烧结余热改造,不仅为钢铁行业,也将为水泥、玻璃等其他行业的余热利用带来技术变革。

中核集团已经于2024年启动了“熔盐储能+超临界二氧化碳发电”示范项目,已入选国家能源领域第五批首台(套)重大技术装备,预计2028年完成示范应用。

在不远的将来,超临界二氧化碳技术还可以与各种热源组合成发电系统,在光热发电、余热发电、储能等领域具有良好的应用前景,为实现“双碳”目标加油助力。

据新华社

好伙伴

□黄宇汐(三年级)

清晨,风轻云淡,暖融融的阳光洒在大地上。两只活泼的小兔蹦着跳着追逐嬉戏,一旁的小象仿佛一座移动的灰蓝色小山,正甩着长鼻子,乐呵呵地跟着玩闹。

突然,小象一不小心踩到了一根钉子,疼得“哇哇”直叫,那声音震得树叶都在颤动。一只小兔赶忙过来,安慰道:“小象,别怕,拔掉钉子就好了。”小象渐渐停止了哭泣。两只小兔飞快地找来了一根藤蔓,那藤蔓像条柔韧的绿绸带。它们小心翼翼地把藤蔓扣在钉子上,屏住呼吸,轻轻一拔,钉子就拔了出来。小象感激地说:“谢谢你们!”小兔们笑着回应:“不客气!”随后,它们又继续欢快地玩起游戏。

然而,危险悄然降临。一只狡猾的狐狸像一团暗褐色的影子,举着网兜蹑手蹑脚地逼近两只小兔,眼里燃烧着贪婪的火苗。小象灵机一动,迅速跑到水边,用长鼻子吸满一鼻子水,猛地朝着狐狸喷去。那水柱如同一道银色的闪电,“扑哧”一声劈在狐狸身上,狐狸浑身湿得像落汤鸡,尖叫着连滚带爬地逃走了。小象赶紧用鼻子圈住小兔,像撑开一把结实的保护伞,把它们护在宽厚的身子底下。小兔们心有余悸,却满是感激:“谢谢你,小象!你就像我们的守护神!”小象甩了甩鼻子,水珠在阳光下像洒落的珍珠。它笑着说:“不用谢。咱们是永远互相帮助的好伙伴呀!”

原来,真正的友谊就像清晨的阳光,会在你需要时变成温暖的铠甲,又像细长的藤蔓,总能在危急时刻织成守护彼此的网。

满天星

□吴予辰(三年级)

满天星,不像梅花那样被写进诗里,不像牡丹那样高贵,也不像荷花那样美丽,但我依然喜欢它。

一束满天星看起来像一群闪闪发光的小星星,单独看每一朵,它又像毛茸茸的小玩偶,摸起来和猫咪一样柔软。

满天星每天都会找温柔的太阳公公和可爱的露珠姐姐玩耍,所以身上总像喷了清凉的香水,闻起来清新极了。

它发呆的时候,总会听见一个小小的声音说:“我买了门票,可以玩滑滑梯了吗?”原来是小雨滴呀!“滴答”雨滴落了下来。它头一低,身子轻轻摇晃,小雨滴就顺着滑了下来。

它安静不动时,像一个文静的学生,端正地坐着看书;偶尔随风摇曳,又变得活泼俏皮,活脱脱是一个充满趣味的“双面小宝贝”。

我喜欢满天星,它就像我的好朋友一样,用它的可爱与独特,深深吸引着我。你呢,是不是也喜欢它?