

每秒跳4.4下 全程零失误

光明学子夺得全国跳绳联赛冠军

本报讯 (光明新闻记者 龙冠斌/文 记者 卢正辉 通讯员 柯万海/图) 近日,一段绳子甩出残影的小学生跳绳比赛视频“爆红”网络,两位小主角正是来自华南师范大学附属光明星河小学跳绳队的谢志城和朱若溪同学。在2025年全国跳绳联赛(浙江兰溪站)的比赛中,他们以零失误、每秒跳4.4下的成绩夺得一带一单摇跳项目冠军,也创造了他们的最好成绩。

“数都数不过来”太厉害了”这段视频爆火后,许多网友在评论区为谢志城和朱若溪点赞。据了解,一带一单摇跳项目不仅考验学生对摇绳技术的掌握与临场发挥的稳定,也是对两人默契的一次挑战,稍有偏差就会绊绳。在比赛中,负责摇绳的谢志城把绳子摇出了残影,朱若溪默契配合,两人起跳的频率又快又稳,拿下了这枚宝贵的金牌。面对荣誉,谢志城和朱若溪均表示感到



比赛现场。

非常开心,家人为他们自豪。

在这次比赛中,华南师范大学附属光明星河小学跳绳队6名参赛队员都表现优秀,共斩获5

金2银2铜。“我们跳绳队组建时间不到一年,6名队员都具备较强的专注力和耐力,且非常热爱跳绳。备战的两个多月里,他们每

天都会加训一两个小时,但没有一个人叫苦叫累。特别是他们团队协作意识强,会自我反省、相互指出问题、为彼此加油。”教练柯万海

老师说。

从创办之日起,华南师范大学附属光明星河小学就在全校普及推广跳绳项目,将跳绳纳入阳光体育课的重要内容,开设花样跳绳兴趣社团,在校园里设置AI跳绳机,每年举行跳绳嘉年华活动等,让每个孩子都能享受运动快乐。

每年,都有很多像谢志城和朱若溪一样的光明娃,在各级各类体育比赛中获奖,成为光明体育教育工作高质量发展的生动例证。光明区始终坚持“健康第一”的教育理念,将体育作为落实立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,系统推进区域体育教育高质量发展。各中小学严格执行国家课程标准,开齐开足体育课,积极开发特色校本课程,广泛开展跳绳、足球、篮球、田径、围棋、武术等多样化项目,满足学生兴趣与特长发展需求。

新湖街道举办青年骑行活动

让科技人才畅享运动乐趣

本报讯 (光明新闻记者 王晓冬 通讯员 麦沛施) 近日,“新湖骑遇·英才有约”光明科学城“新湖骑迹”青科GALA骑行之旅首场活动,在光明科学城展示中心活力开启。200名热爱骑行的科技人才与社区骑行爱好者,共同开启一场融合运动交流与科普趣味的精彩旅程。

本次活动由新湖街道办事处与新湖街道科韵社区党委、居委会联合主办。沐浴着晨光,骑行队伍从极具现代感的光明科学城展示中心整装出发。参与者脚踏单车,沿着精心规划的路线,穿梭于科学城绿意盎然的生态廊道与前沿科研机构之间,亲身体验“生态之城”与“科技之城”的完美交融。骑行途中,不同领域、不同机构的科技人才并肩而行,在享受运动乐趣的同时,自然交流着工

作、生活心得,分享着对科学城发展的见解。

骑行归来,一场别开生面的科普游园会成为新的亮点。完成骑行的参与者们领取专属游园卡后,便兴致盎然地投入精心设计的互动游戏中。活动现场气氛热烈,欢声笑语此起彼伏。参与者可以随机开启知识盲盒,迎接人工智能、5G应用、安全知识、节能环保等科普问题的挑战,成功闯关即可集章;还可以在“知识问答投篮”区一展身手,将手中的“知识篮球”精准投入代表科技、天文、地理、安全或生命科学题目正确答案的选项篮筐,在运动中检验智慧;喜欢协作与速度的参与者则组队在“急速分类三子棋”中展开PK,争分夺秒地将代表不同主题的棋子分类连线,比拼反

应与默契;而“科普擂台”上,随机组合的两人小组则进行着科技知识Q的脑力对决,在友好的竞技氛围中一较高下,胜者赢得印章。

参与者穿梭于各个互动区域,或凝神思考,或热烈讨论,或协作闯关,在轻松愉悦的氛围中既学习了科普知识,也拉近了彼此的距离。大家根据收集到的印章数量,兑换了心仪的礼品,满载着知识与欢乐踏上归途。

据悉,“新湖骑迹”作为系列品牌活动,后续将持续推出,将其打造成为链接人才、赋能发展、展现科学城蓬勃生机与无限潜力的闪亮名片,让绿色低碳的车轮与智慧的碰撞,持续滚动出新湖街道助力科学城腾飞、服务人才发展的动人“奇迹”。

光明区人民医院

为住院患者提供义剪服务

本报讯 (光明新闻记者 练洁雯 通讯员 陈兰) 近日,光明区人民医院党委组织开展“爱心义剪,医暖光明”志愿服务活动,努力为群众提供优质服务、贴心的医疗服务。

活动中,医院客服中心医务社工联合医院U站志愿者走进神经内科、康复科、骨科、消化内科等病区,为16名住院患者提供暖心义剪服务,以“小剪刀”传递“大温暖”,让幸福从“头”开始,温暖从“心”出发。

在骨科一病房,三位因

骨折卧床的患者经过爱心理发师的巧手修剪,瞬间精神焕发,开心地彼此打趣道:“帅哥!”一位阿婆理完发后,连连竖起大拇指,为医护人员和志愿者的贴心服务点赞。这些温馨的场景,正是医院践行“为患者多一点”服务理念的生动画影。据悉,自2015年医院U站成立以来,医院持续开展病房义剪服务,通过定期组织活动与按需即时服务相结合的方式,精准回应患者需求。2025年上半年,医院已为53名住院患者提供理发服务。

新湖街道职康中心

为残疾人提供中医义诊

本报讯 (光明新闻记者 王晓冬 通讯员 叶桂芬) 6月24日,新湖街道综合(职业)康复服务中心开展了一场免费中医义诊活动,吸引50余名残疾人参加。

活动现场,职康中心工作人员热情地为每一位前来参加活动的残疾人测量血压,并详细讲解了高血压等慢性疾病的症状、危害、治疗方法以及健康生活方式对高血压的预防作用。工作人员耐心解答大家提出的问题,叮嘱他们要定期测量血压,保持良好的生活习惯。同

时,康复师们为残疾人提供艾灸、拔罐等中医理疗服务。

在理疗过程中,康复师耐心细致地解答他们关于各种疼痛的咨询,针对每个人的身体状况,给出个性化的治疗建议和康复方案,并指导其正确规范用药。康复师提醒残疾人要清淡饮食,平时加强锻炼,增强对换季常见病、多发病、糖尿病、高血压等疾病的防范意识,并告知他们定期检查身体的重要性,鼓励大家养成健康的生活习惯,做到无病早预防、有病早发现、早治疗。

粤港澳大湾区职工匹克球邀请赛开始报名

本报讯 (光明新闻记者 杨曦) 记者从光明区总工会获悉,粤港澳大湾区职工匹克球邀请赛深圳分站赛现已正式启动报名。本次赛事由深圳市总工会主办,深圳市工人文化宫承办,将于7月19日至7月20日在深圳市宝安区亚匹联(航城)匹克球中心举行。

比赛设置公开组和常青组。公开组设有混合团体赛、男子双打、混合双打以及35岁以上混合双打;常青组则包括混合团体赛、男

子双打、混合双打和50岁以上混合双打。组委会将为公开组、常青组第一名至第四名颁发奖牌及证书。

本次比赛采用团体报名方式,参赛队员必须是深圳市在职职工,需提供今年5月以来缴纳的社保流水证明材料。每名运动员仅能代表一支队伍参赛,现役注册运动员及退役不足两年的运动员不得参赛。公开组参赛队员年龄不限,但队伍中须至少包含35周岁以上的男、女职工各1名,

且由35周岁以上队员组队参加1场混双比赛;常青组参赛队员年龄均须在45周岁以上,其中至少包含50周岁以上的男、女职工各1名,并由50周岁以上队员组队参加1场混双比赛,年龄按2025减去出生年份计算。每支参赛队限报8人(含领队、教练),报名人员均可参赛,且参赛队员不可兼项。报名时间截至7月4日18:00,团队需向所属各区总工会、市各产业工会报名。