



羊城晚报记者 赵亮晨 苏苻 詹淑真

4月9日起,根据疫情防控需要,广州市部分区域陆续被划为封控区、管控区、防范区,分别采用针对性的防控措施;4月11日起,全市中小学暂停线下教学,采取线上教学。孩子们旺盛的精力如何释放?不同区域里的广州居民的日常锻炼又是如何进行的?就此,羊城晚报记者走访和连线了不同区域里的居民们。

防范区外:小“神兽”们各展“神通”

广州市中小学学生的上课地点,从学校转回了家里。结束一天的网课,很多家长带着孩子到楼下、附近的公园进行体育锻炼。一方面是孩子在家窝了一天需要释放;另一方面,学校和家长们都希望孩子能够保持锻炼强度,以良好的体质抗击病毒。

由于空间更大、更便于保证社交距离,记者走访发现,选择在公园里锻炼的市民明显增加。

“把羽毛球拍拍高点,对,这样发球才能发得更远。”在天河公园内,一位妈妈举着球拍,对着不远处的小姑娘喊道。小姑娘按照妈妈的指令,发球、接球,越打越顺畅。接受采访时,该妈妈告诉羊城晚报记者:“孩子上了一天的网课,必须出门动一动,我也想在下班后多花点时间陪陪她。”

不远处,两个穿着校服的小学生正在跳绳,一会儿双脚跳,一会单脚跳,一会儿交叉跳,花样不断。

一位爸爸一边把手机放在支架上录视频,一边喊着口号记数。面前的儿子则手抱着头,躺在地上,曲腿做着仰卧起坐。“我自己也是运动爱好者,经常会带着孩子锻炼。上了一天的网课,拉他出门运动运动,既能培养他从小锻炼的习惯,也有助于提高他的身体抵抗力。”

东风东路的一个小区里,每天下午5时左右总是人声鼎沸,那是各年级下网课的时间,小区的各个角落瞬间就能被不同年龄的孩子们跑遍。

该小区面积并不算大,10栋楼呈半圆形围住一个绿化花园,疫情防控期间,小区会所健身房、游泳池全部暂停开放,楼间空地以及这个花园便成为珍贵的运动场所。

平日,老人们会在这里散步、跳跳广场舞,不少成年人也会绕着小区跑一跑。不过最近的下午和晚上,成年人都会主动自觉地给孩子们让路。结束了一天网课的孩子们如出笼的“神兽”,羽毛球、跑步、踢足球、跳绳、骑车、滑滑板……玩得不亦乐乎。

一名家长告诉记者,2020年疫情刚来的时候,自己和很多人一样,不太注意让孩子加强户外锻炼,结果那年孩子视力下降很快,缺少锻炼以及日晒也导致孩子骨骼发育不太正常,“这次我们吸取教训,网课课后,尽量让孩子多花一些时间在户外锻炼。”

不少居民也表示,孩子上了一天的网课,户外锻炼能够有效缓解眼睛疲劳、预防近视,大家都理解,所以这段时间都尽量给孩子们让出空间。平日每天下楼运动的吕阿姨,最近就把锻炼时间改到了上午,尽量避免和孩子们“撞期”。

「云」跳广场舞、错峰打球、在家学八段锦……

疫情下的广州居民“花式”强身健体



小朋友在公园里玩耍 羊城晚报记者 贺全胜 摄

居家健康管理小贴士

- 疫情防控期间,随着居家时间显著增加,市民应该如何做好个人健康管理,又有哪些室内运动收益最大?对此,南方医科大学南方医院健康管理中心党支部书记、教授、硕士研究生导师、广东省老年保健协会会长周光清给出了自己的专业建议——
- 保持规律作息非常重要。晚上不要熬夜,尽量不要晚于23时入睡,早上六七时起床是最合适的。
- 久坐超过1个小时,起来走一走,看看远景。保护视力和颈椎。
- 营养要注意均衡,多摄入膳食纤维、优质蛋白,每天要保证一个鸡蛋和一杯牛奶。
- 推荐做“米字操”,即用头部“写”出米字,每次10分钟-20分钟,可以起到锻炼颈椎、舒缓颈部肌肉的作用,还能缓解困倦。但需注意动作幅度不要过大。
- 推荐做“八段锦”,容易自学入门,运动量适中,是一项很好的全身运动。
- 青少年在家还可以做下蹲运动,每次3组,每组10-15个,可以增强体质,提高免疫力。

防范区内:保持距离错峰运动

在防范区内,市民大部分选择能够尽量保持距离的运动。

市民贺女士说,自从所住的小区被划为防范区后,她尽量选择“错峰运动”,在下午人比较少的时段和丈夫一起打羽毛球,孩子如果下课后,三人还会来个“循环赛”,“虽然上网课有些无奈,但省掉了上学、放学路上的时间,锻炼的时间反而更多了”。

除了羽毛球,同样隔网“对峙”的乒乓球,也成了防范区居民的心水运动。张叔是小区乒乓球桌边的常客,他说,小区划为防范区,他和球友就及时做出了改变,“以前大家喜欢聚集围观评论喝彩,现在我们商量了以后,改为间隔2米以上

排队,保持距离,安全第一!大家还拉了一个群,划分时段,错峰打球,每个时段就4个人打,快到期了再在群里招呼换人。”张叔还透露,自己正和球友据此设计新赛制,“利用错峰时间,把比赛搞得好玩一点”。

夜跑在广州是极有群众基础的运动,户外、单人的特点,也让它成了防范区居民的优选之一。晚上8时过后,防范区里夜跑的人逐渐多了起来。戴先生是一位马拉松爱好者,运动已经成为他的生活习惯。“跑步已经上瘾了。”他告诉记者,只要能出门,就会坚持户外跑。“不过,我现在会更加注意保持距离”。

管控区内:居家健身“法宝”多多

从防范区到管控区,更严格的防疫规定,意味着运动空间被进一步压缩。但是,这难不倒“点子多多”的广州居民。

赵女士是个瑜伽爱好者,平时也喜欢游泳,之前每周都要去两三次健身房。最近她所在的街道被划定为管控区,她的日常锻炼场地也从健身房换到了小区的广场上。在栏杆上压腿、舒展开身体后,她便开始跑步。

说起疫情对日常锻炼造成的影响,赵女士告诉记者:“总体上运动量不会有太多的变化。当你习惯了运动,能从运动中获得快乐的时候,不太会因为一些外在的因素而中断锻炼。要说有什么遗憾,大概就是好久没去游泳了”。

同处管控区的泰拳爱好者李先生也有相似的感受,以前他经常去拳馆打拳,最近他更多地选择在家里锻炼:“对于喜欢健身的人来说,在哪儿都能运动。不能去拳馆打拳,就在家对着镜子打。有时候也撸铁、做仰卧起坐、练臂力,只要想干,有的是运动的方式。”

熊女士所在的小区最近也被划为管控区,不但出了小区,而且在户外还要尽量避免人员聚集。不过,即便是待在家里,她和全家人的锻炼内容也一点不见少。“每天我都和孩子一起上体育课,跟着老师学八段锦、太极拳,做仰卧起坐、蹲马步。还会跟孩子

一起跳绳,他最近进步很大,经常能赢我。”

同在管控区的侯先生表示,自己在家置备了很多居家锻炼的器具,所以孩子在家里一点都不会“闷”。“比如在墙上可以粘贴摸高器,按到就会发出悦耳的旋律,孩子很喜欢,写作业累了、网课下课了,时不时就去蹦跳着按几次,这对生长肯定有帮助;前阵子我还给他买了室内用的小篮球架,可以调节高度,虽然皮球比较小,手感一般,好在练习投篮时不会打扰到楼下的邻居。”

年过六旬的汤阿姨最喜欢的是跳舞,这几天身处管控区,人员不能聚集,她给自己安排了同样丰富的体育锻炼活动。“我们舞蹈队现在都各自在家练习、拍视频,然后发到群里给‘小伙伴’们点评,别有一番乐趣!”汤阿姨还成了新技术的“弄潮儿”,她现在已经可以熟练使用多款运动辅助APP,“那些应用可以实时拍摄分析你的动作,你也可以在电视屏幕上看到自己,随时纠正,我现在每天开合跳、深蹲、仰卧起坐各做几组,还跟着学八段锦。”

“长时间在家,无论老人孩子都会有点闷,但现在排解和锻炼的手段和方法都多了,反而会有意外收获。”乐观的汤阿姨说,自己和6岁的孙子也有了更多趣味互动的机会,“我会和他一起用运动APP‘切水果’‘打雪仗’‘吃豆人’,还会计分,很正式的!”

中国工商银行金融支持第131届广交会

全球金融服务,助力企业行稳致远

服务内外贸,赋能双循环

第131届中国进出口商品交易会(广交会)于4月15日在线上盛大开幕,这是今年我国举办的首个大型国际贸易盛会。作为广交会的金融服务商、全球招商招展合作伙伴和2022年“广交会双循环促进活动”独家金融支持机构,中国工商银行坚持服务实体经济本源,精准对接参会客商的需求,不断提升服务的广度和深度。

自1992年开启全球化经营以来,工商银行持续完善网络布局,已在49个国家和地区建立421家境外机构,通过参股标准银行集团间覆盖非洲20个国家,在“一带一路”沿线21个

国家拥有125家分支机构,服务网络覆盖六大洲和全球重要国际金融中心,并通在新加坡、卢森堡以及加拿大等7个国家担任人民币清算行,率先在全球实现24小时不间断的人民币

清算服务。据悉,工商银行2021年正式推出“工银全球行”外汇金融服务品牌,将为本届广交会客商提供集线上线下、境内境外、在岸离岸为一体的全方位金融服务。

广交会是中国对外开放的重要窗口,联通国内国际两个市场,是国内国际双循环的重要节点,在构建新发展格局中发挥重要作用。4月15日至16日,第131届广交会双循环促进活动将在广交会线上直播间举办,本次活动由中国对外贸易中心、广东省商务厅主办,广东省网商协会协办。工商银行连续三年作为该活动的独家金融支持机构,依托完善的渠道布局、雄厚的客户基础、领先的金融科技,推动广交会参展企业对国内采购商、助力外贸企业开拓国内外市场,促进内外贸融合发展。

接外贸企业日益增长的高效率、无接触的业务办理需求,加快贸易金融数字化转型步伐,以助力“走出去”“引进来”和贸易便利化为目标,打造与政府、企业之间场景共建、系统互融的智慧贸易金融生态体系,依托“工银e贸”跨境贸易金融全产品服务体系,为广大客户提供涵盖进出口双向的国际结算、国际贸易融资、跨境担保、国际国内福费廷等近百种产品和服务。另一方面,工商银行利用金融科技创新系统和产品,为跨境电商、外综服企业、海外仓等外贸新业态客群打造便捷、高效的金融服务。聚焦跨境电商等外贸新业态新模式,打造“跨境e电通”全线上跨境电商综合服务体系,解决跨境电商企业在海外平台销售或自建独立站“品牌出海”后的资金收付需求。此外,为帮助小型外贸企业开拓国内外市场,解决资金后顾之忧,工商银行运用大数据和金融科技,为广交会小微客群定制“广交贷”服务方案,囊括跨境贷、电力快贷、囤担快贷、“税务贷”、“e抵快贷”、“e企快贷”等多款产品,满足广交会小微客群的多样化融资需求。

在本次双循环促进活动中,国内零售商超和知名跨境电商平台将在活动直播间发布采购需求,工商银行持续发挥广泛的客户基础和经营渠道辐射作用,促进供需双方在广交会平台的撮合对接,并结合客户经贸合作场景做好金融服务工作。

同时,为助力加快构建“双循环”新发展格局,工商银行通过全球贸易金融服务平台支持传统外贸企业转型升级,助力外贸新业态新模式发展。一方面,工商银行积极对

智慧分享,把握新机遇

自今年1月1日起,《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)正式生效实施。4月16日上午,工商银行相关专业人士将在本届广交会线上主题论坛的RCEP专题智慧分享环节,对RCEP正式生效给企业带来的一系列机遇进行详细解读和分析。

为顺应RCEP区域产业链、供应链融合发展趋势,工商银行将依托集团境内外一

体化联动经营优势,在跨境经济中发挥更加积极的“内引外联”作用,为“走出去”企业提供跨境投融资和全球现金管理服务,助力企业融入全球供应链和实现产业链国际化。伴随人民币跨境使用持续提速,工商银行将创新场景应用,提供更丰富的跨境人民币金融产品,助力企业贸易投融资便利化和汇率风险管理。(文/戴曼曼)



第131届广交会系列线上活动

工商银行作为广交会金融服务商、全球招商招展合作伙伴、2022年“广交会双循环促进活动”独家金融支持机构,将与广交会联合带来四场创新形式的线上活动

4月16日 10:00-10:40

RCEP助力区域经济焕生机

《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)解读与分析

主讲人:程实 博士,工银国际首席经济学家

对RCEP正式生效为国际贸易发展带来的机遇进行重点分析,同时分享RCEP对中国经济发展的重要意义。

4月15日 15:00-15:30

广交会双循环促进活动之一

永辉超市对接品类

食品饮料、日用消费品、文体家电等

数字普惠,普百业,惠万千

工商银行全面助力广交会小微企业参展商发展成长。

4月16日 11:00-11:30

广交会双循环促进活动之二

希音SHEIN对接品类

服装、服饰、家居、母婴、美妆、3C等

工银全球行

秉持国际视野、全球经营理念,工商银行推出“全球贸易金融服务方案”。

4月16日 15:00-15:30

广交会双循环促进活动之三

雨果跨境对接品类

吸尘器、扫地机器人、显示器、便携显示器、厨电、加湿器、电竞椅等

工银结算,四通八达

工商银行为您带来“四通八达”结算服务方案。

