

服务窗

让青少年用体育运动促进心理健康

本报记者 游仪

10月10日是世界精神卫生日。近年来,心理健康尤其是青少年群体的心理健康,日益受到人们的关注和重视。体育运动不仅能提升青少年的身体素质,促进身体健康,也和心理健康息息相关。为什么体育运动能调节心理状态?体育运动怎样影响情绪?不同运动类型会有哪些区别?记者采访了四川大学华西医院心理卫生中心主任医师殷莉。

殷莉介绍,科学研究表明,身体运动可以刺激青少年的肌肉状态和大脑,激活情绪,最终在人的神经系统、运动系统、内分泌系统中构建良性循环。

参加体育运动对心理健康有积极促进作用。运动不仅能够激发和促进青少年的认知能力、反应速度等,还能促使身体释放多巴胺等神经递质,提升情绪状态,进而对心理产生积极影响。运动中,肾上腺素分泌量会持续增加,这对于缓解抑郁情绪也有帮助。

青少年开展体育运动,有助于培养团队合作精神与责任心。通过体育运动,孩子们能够学会面对困难,形成更健康的生​​活方式和积极的生活态度,对他们的意志力、抗压能力是很好的锻炼。

选择适合的运动方式也很重要,不同运动类型对青少年心理健康的影响不同。

有氧运动可以改善心境和情绪,力量训练可以增强自信心。跑步、游泳、骑自行车等是可以改善人们心肺功能的耐力性锻炼,每次运动30分钟以上,可以有效提升身体素质和心理健康水平。足球、篮球、排球等团体运动,可以帮助青少年获得更多的社交支持和情感联系。竞争激烈的对抗性运动项目,则能增强青少年的应变水平和抗压能力。

面对不同负面情绪,体育运动的调节作用也会不同。焦虑不安时,可以选择瑜伽、游泳等抗压运动,让肌肉放松,有助于平静神经系统;愤怒急躁时,可以选择消耗性强、节奏稍快的体育锻炼,包括羽毛球、乒乓球等;抑郁悲观时,参加集体性的体育项目、跑步等有氧运动,可以较好缓解青少年状态。

值得注意的是,过多的锻炼并不总是更好,要把握好体育运动的频率和时间。青少年每周锻炼三到五次,每次锻炼时间45分钟左右较适宜。

本版责编:吕莉 白真智 徐阳

广西钦州市灵山县90后姑娘刘霞冰返乡传承非遗技艺——钻研竹编老手艺 拓展增收新路子

本报记者 张云河



老刘连夜设计,做出猫窝样品。第二天直播,因为竹编猫窝透气凉爽又适合猫咪磨爪子,受到不少消费者欢迎,不到两个小时,订单量就突破200个。

接着,网友又留言:有毛刺。刘霞冰就教村民们如何处理。

“脑洞”大开,销路拓宽——狗窝、鸟窝、龙猫窝、兔子窝、猫包、猫咪隧道、猫咪拉杆箱,刘霞冰跟着市场需求转型,卖起宠物用品。

依托“工坊+农户”模式,乡亲们可以领订单回家,也可以在工厂做工。不仅村里的手艺人,还辐射带动平南、烟墩两镇2000多农户就业增收。“每个月工资有两三千元,销售旺季还会更高。”梁海芬说。

越来越多的人参与灵山竹编产业,刘霞冰很高兴:“竹编就梦想,人气旺了,活力就有了。”

调研市场 推广非遗

夏天时,刘霞冰店里的竹抱枕卖得最好。电商平台上,客户评价“很好看,能闻到竹子的清香”“纳凉用很舒服”“比较硬实,毛刺很少”。

灵山竹编闯出名气,刘霞冰打算继续改进创意和技术,推出更多新产品。“单靠一两种网红爆款,难以实现‘长红’。”

工厂展示柜上,上百个竹编工艺品吸引眼球。竹编胸针、戒指、仿古台灯、老式大蒲扇、月饼盒,五花八门。

60岁的老师傅劳德聪把玩着竹编保温杯套,颇为自豪:“这是我编织的,防滑不烫手,不错吧!”他能编直径仅6厘米的手提篮,还教会刘霞冰20多种编织样式。

多年做电商,刘霞冰有所领悟:“传统技艺也必须与时俱进。不是自己会做什么就生产什么,而是消费者需要什么才生产什么。”近8年来,刘霞冰发明的竹编新品类达500多种。

从卖产品到推广体验,刘霞冰想把竹编手艺发扬光大。今年,她去了许多城市做市场调查,把工坊搬到街头地摊,推广竹编体验活动。结合“非遗进校园”等活动,她还到灵山县第二小学、新华幼儿园、砵木小学分校开展公益性竹编手工实践教学。

长春大学硕士生何永康毕业后回到家乡烟墩镇,在刘霞冰的启发下投身竹编产业,创办了广西灵山三竹壹品竹业有限责任公司。“我们每次来学习产品创意、制作技艺,刘霞冰都无私分享。”何永康说。

灵山县推动“一镇一品”发展特色产业,在竹编产业大镇组织培训竹编手艺人开展电商直播带货。从单打独斗到产业集聚,灵山竹编迎来新发展。目前,灵山县平南镇、烟墩镇一带共有竹编企业30多家。

“我相信灵山竹编不会过时,老手艺也能开新花。”刘霞冰说。

上图为刘霞冰进校园给孩子们上竹编体验课。 杨皓摄

核心阅读

广西钦州市灵山县平南镇砵木村的90后女孩刘霞冰,曾在外地工作多年,8年前返乡传承竹编技艺。开网店、做直播、改技术、增创意……在她的带动下,灵山竹编从单打独斗走向产业集聚,越来越多农户重拾竹编手艺,实现就业增收。

冰在微信朋友圈写道:“竹编,一道由岁月编织的非遗文化,一股由时光沉淀的指尖诗意。”

去年4月,刘霞冰成立广西刘家人竹制品有限公司,当年营业额超100万元。在某电商平台,刘霞冰的网店“刘家人竹编”积累了一大批固定客户。

带动乡邻 就业增收

工艺厂里,七八名妇女有说有笑,巧手不停。54岁的梁海芬挑着竹编猫窝上的毛刺说:“我就住附近,在这里务工,方便照顾家庭。”

竹子变竹编,拢共分几步?灵山竹编技艺多样:从备料看,有砍竹、刮青、破竹、启篾、分丝、勾丝;从编织流程看,有起底、编筐、收口、防霉防腐、处理配件……

订单增多,产量跟不上,刘霞冰四处游说老篾匠帮忙。有人说:“要求高,手生了,做不了。”市场欢迎什么样的产品?刘霞冰不断摸索。

在当地,乡邻们多少都有点竹编手艺,可要做出符合要求的产品并不容易。他们做的是撮箕、箩筐、竹席、背篓等常用物,竹片粗,编织简单。而市场需要的竹编产品应贴近现代生活、有新意。为此,父女俩每天早出晚归,走村入户指导技艺。

网店见效后,她开始尝试直播,卖货篮没啥人气,视频流量也少。一次,有网友评论“再大点,做成猫窝,肯定好卖”,让刘霞冰眼前一亮。

我的家乡我建设

“家乡老手艺不能丢。”返乡传承竹编技艺,广西壮族自治区钦州市灵山县平南镇砵木村90后女孩刘霞冰很坚定。

8年前,刘霞冰从大城市回到砵木村当“篾匠”,开网店、做直播,带领村民一起实现致富梦。创新技艺、与时俱进适应市场……昔日略显沉寂的竹编技艺,在她的带动下,重焕光彩。

返乡创业 传承技艺

砵木金成泽竹编工艺厂里,3万件竹编制品样式繁多。薄篾交织,经纬穿行,刘霞冰十指翻飞,她的父亲刘家盛在旁指点。

“双手作笔,篾丝当墨,压一挑一,不留空隙。”刘家盛看似严厉,语气中却带着欣慰。竹编这门手艺,陪伴了老刘一辈子。11岁起,他师从祖父,至今已48年。

30年前,平南镇数千人以竹编为生。老刘办竹编厂,做过外贸,按件给从事编织的村民付钱。刘霞冰自小喜爱竹编,“上色、刷洗、换钱,赶集买槐花粉吃”。

后来,市场行情变化,成本增加,竹编产业受到影响。2016年,平南仅有30人做竹编。“没前途咯。”老刘打算改行。

听闻此信,在外地工作的刘霞冰毅然回乡,“家乡的竹编技艺不能丢!”刘霞冰曾在广州、珠海等地打工,决定返乡前是一家服装店店长,即将升职。

家人一开始对刘霞冰的决定很不理解。没想到她通过开网店很快为老手艺找到新出路。“突突突”,打印机欢快地吐着快递单,刘霞冰忙得不亦乐乎。各地订单纷至沓来,上海、山东、浙江……

“女儿让我开了眼界!”称赞的同时,老刘也不禁疑惑,“我已经落伍了吗?”

刘霞冰说:“营销方式只是手段,最重要的还是竹编品质,得靠您那手绝活。”

2019年,老刘被评为自治区级非物质文化遗产项目灵山竹编技艺代表性传承人。一手绝活,令人称道——一厘米的篾片均匀分成15根,细得可穿针眼。

“我返乡的初心,就是传承竹编技艺。”刘霞

恒丰银行以优质金融服务 助力实体经济高质量发展

为更好科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融,恒丰银行持续加大资源投入,以服务社会民生、服务实体经济、服务国家战略为着力点,提升金融产品供给和服务能力,奋力为实体经济高质量发展添砖加瓦。

向新逐绿 为发展新质生产力赋能

发展新质生产力的核心要素是科技创新,而金融是推动科技创新和产业发展的关键力量。

江苏省南京宁数数控机床制造有限公司是专门从事航空航天数控机床研发生产的民营企业,也是国家级高新技术企业、国家级专精特新“小巨人”企业,研发的高端数控机床用于国产大飞机C919、国产ARJ21支线客机及各类商业火箭的生产制造。今年以来,随着航空航天数控机床装备订单持续增加,企业资金需求持续增长。为尽快满足企业的资金需求,恒丰银行开通绿色审批通道,迅速为企业提供贷款资金,同时还给予一定的利率优惠,帮助企业节约资金成本,加快高端数控机床的研发生产。

为切实做好科技型企业金融服务,恒丰银行组建多部门、多背景的专家团队,整合资源、聚能融智,运用“六边形分析法”对科技型企业精准画像,围绕其不同成长周期的资金需求,推出“科创贷”“专精特新贷”“设备更新改造贷”等专属信贷产品,为发展新质生产力提供坚实金融支撑。

绿色发展是高质量发展的底色,新质生产力本身就是绿色生产力。近年来,恒丰银行将绿色金融作为高质量发展的驱动引擎,按照“服务国家战略、坚持重点突破、

坚持市场导向、坚持驱动创新”的原则,积极开展信贷结构设计、授信审批效率等方面的实践创新,在绿色产业发展、绿色低碳转型、蓝绿融合、碳金融等领域先行先试,全力构建“恒绿+”绿色金融产品体系,充分发挥金融支持“双碳”目标作用,持续做好绿色金融文章。近3年来,全行绿色贷款余额平均增幅达82.6%。

助企惠民 为共享美好生活助力

坐落在广东省东联U谷·佛山南海国际企业港的佛山华灿通医疗器械有限公司,是一家专业研发、生产和销售康复产品的企业,拥有49项专利,产品畅销国内市场和欧洲市场。随着业务拓展,公司计划购置园区新厂房、增设产品线。恒丰银行为其提供999万元厂房按揭贷款,拉长还款期限为企业减负,助其巩固壮大佛山基地。联手产业园区运营企业做好园区内中小企业金融服务,是恒丰银行特色业务之一。恒丰银行专门推出“好园快贷”系列金融产品,有效破解中小企业融资担保难题,目前,累计投放贷款66.53亿元。

大力拓展线上特色场景,实现与山东省农业担保系统直连,成功落地银担直联模式农产品仓储融资场景贷款;推出数字信贷产品“云e贷”,以江苏省苏州市企业征信大数据作为评价客户资信的依据,实现对企业的快速

授信……恒丰银行持续探索“商业可持续、服务高可得”的普惠金融发展之路,优化“恒丰好快”数字普惠产品,构建涵盖“信用+抵质押+数字供应链”的普惠金融产品体系,加大小微企业、涉农经营主体信贷支持力度。

服务积极应对人口老龄化国家战略,恒丰银行深入践行金融为民宗旨,以养老服务金融为中心,以养老金金融为支撑,以养老产业金融为驱动,打造“月恒·岁享”老年客户服务品牌,构建“七个一”老年客户服务体系,推出个人养老金业务,创新推出“基层医疗贷”产品,积极构建养老金金融、养老服务金融、养老产业金融的“大循环价值链”,用心用情做好养老金融文章。

智改数转 为驱动创新发展提速

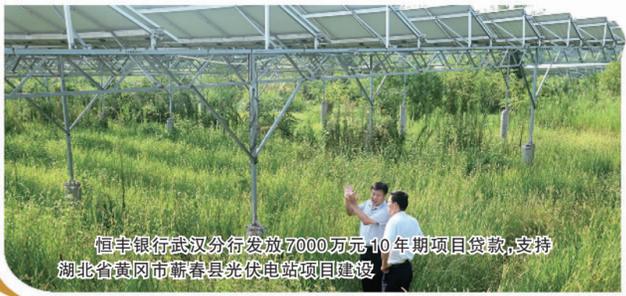
近年来,恒丰银行锚定“建设一流数字化敏捷银行”愿景,大力推进数字化转型。在监管报送“一表通”第二批试点中,恒丰银行率先完成试报送,在实现监管数据同源方面迈出重要一步。深化重点领域数据治理,获评数据管理能力成熟度4级,标志着恒丰银行数据管理和应

用的成熟度达到行业先进水平。

以数字化转型为抓手,恒丰银行打造全行“数智大脑”,业务效率与管理效能持续优化提升。强化数据分析赋能,构建客户与贷款结构视图,上线“智慧对公”“智慧零售”“智慧审批”等数据应用,支撑客户信贷和营销策略。建设模型管理平台,强化风险建模能力,有效赋能风险计量、客户画像和运营。加强协同联动,基于场景交互的数字化协作平台荣获中国人民银行金融科技发展奖三等奖,入选山东省“好品金融”产品名单。

恒丰银行以数据驱动金融创新,以创新服务实体经济,擦亮数字金融服务品牌。上线“种养植快贷”“恒易存公款招投标一体化管理项目”,今年以来,数字信贷全口径贷款累计投放32.77亿元,较2023年增长超6倍。前瞻性开展数据资产估值与入表研究,实现数据资产入表核算,创新落地多笔数据资产贷款业务,助力企业解决融资难题。

数据来源:恒丰银行



恒丰银行武汉分行发放7000万元10年期项目贷款,支持湖北省黄冈市蕲春县光伏电站项目建设



恒丰银行昆明分行提供6.2亿元信贷支持,专项用于洱海环保项目建设



恒丰银行无锡分行为双良集团提供金融支持3.15亿元,助力单晶硅材料研发生产。图为双良集团硅材料单晶工厂