运动，原来可以这么有趣！

“智慧生活嘉年华”解锁运动新体验

大运会点燃了成都市民体育运动的热情，而公园城市建设将公共活动空间、智慧运动场景也送到每个人身边。近日，由成都日报锦观新闻、成都日报锦观传媒主办的“2023成都第二届城市运动生活节之智慧生活嘉年华”在火炬·动力港广场（三色路）火热开展。连续两个晚上，以“智慧+”为媒，让市民们充分享受智慧运动带来的乐趣。

“黑科技”满满 让运动变得更有趣

此次活动所在地火炬·动力港位于白鹭湾新经济总部功能区，通过智慧互动设施的植入，呈现一处公园城市活力场景。活动分为家庭亲子组和运动达人组两个专场，自上线以来就获得广大市民、运动爱好者的关注。作为活动的重头戏，智慧酷跑、时尚单车、光感触点三个项目收获了大家的喜爱与打卡。尤其是智慧跑墙，被大家评选为场地最有趣的项目。参与者扫码后领取专属跑步手环，通过身份识别可实现与赛跑者虚拟影像赛跑。每个人的跑步数据还会被实时更新，两场的胜出者都获得了由成都东大明宇豪雅饭店提供的双人自助餐券奖励。

极具挑战性的光感触点游戏则被大家戏称为“铁人三项”，非常考验参赛者的反应与速度。时尚单车则是与喷泉融为一体的智慧产品，骑行速度、里程决定喷泉高度，小朋友们纷纷挑战自己的极限，比比谁的喷泉喷得更高。一项项具有健身性、趣味性和参与性的“黑科技”比赛项目，给大家带来炫酷体验，为运动增添乐趣。

智慧活力新场景 让市民乐享“夜生活”

此次智慧生活嘉年华现场还设置了趣味套圈、有氧健身操等互动环节，吸引了众多家庭参与。套圈圈活动一开始，就迅速吸引了一大批小朋友热情参与。

“举起双手，双脚踏步，很好，跟着音乐加快……”在动感十足的音乐节奏下，教练一边讲解一边进行动作示范，运动达人们开始体验有氧健身操，卡路里也随之燃烧。一节健身操下来，达人们个个大汗淋漓。随后，大家还品尝了由新希望华西乳业准备的水蜜桃味气泡酸奶，粉嘟嘟的外表瞬间俘获小朋友的心。顺滑的口感、创新的气泡，助力大家活力恢复，元气满满。同时，由伊利甄稀现场提供给大家的100%甄选生牛乳白桃乌龙冰淇淋，奶香十足，一口下去还能吃到白桃的水果颗粒，解暑又清凉。

活动结束后，大家陆续前往旁边的三色路夜市，感受“夜经济”的活力。街道上，各色美食摊铺有序摆开，一辆辆汽车被改造成“后备箱集市”。随性弹唱的摊主、成都特色的美食、现场制作的手打柠檬茶……融汇成夜市的热闹景象。此次活动结合智慧和运动，不仅传递大运精神，更呈现了成都的烟火气、展示了成都的青春与活力。

成都日报锦观新闻记者 **郝思菡** 文/图

行业首次

整列动车组快递专运 确保生鲜、急件稳定次日达

7月12日凌晨4点32分，一列满载货物的DJ882次高铁快运动车组列车从昆明出发，与此同时，DJ881次列车也在4点40分从成都双流西站双向始发对开。这标志着利用整列动车组开展高铁快运批量运输试点工作正式实施，探索高铁货运新模式。

据悉，该试点列车主要承运生鲜食品、商务急件、生物医药、电子产品等高时效、高货值货物，最大装载重量可达55吨以上。此线路单向总里程1127公里，跨越云南、四川两省，稳定、高效的物流运输服务可覆盖约40个城市。京东物流深度参与利用整列动车组开展高铁快运批量运输试点工作，以每日两班的固定频率持续进行货物运输，在四川、云南多个核心城市将实现稳定的次日达时效和更大的运能，更好满足了两地的货物需求。

开行整列高铁快运动车组列车试点，将传统客运高铁列车进行适应性改造，拆除了车厢内座椅、行李架等服务设施，实现内部空间最大化。相较于公路运输、航空运输与传统的铁路运输，高铁运输具有独特的优势，受气候、环境影响小，更具稳定性，成本更低、运能更大；同时，该列车最高运行时速可达250千米/小时，高于公路运输和传统铁路运输，时效性更有保障。

成都日报锦观新闻记者 **吴纪涛**

锦东商圈保障性租赁住房即将入市

记者日前了解到，备受成都新市民、青年人关注的锦邻公寓·ICC天峻保障性租赁住房项目将于7月底完成竣工验收，1132套高品质保障性租赁住房即将入市，为新市民、青年人，提供更多租赁选择。

锦邻公寓·ICC天峻是锦江发展集团推出的第二个保租房项目，地处锦东商圈核心区域，由两栋150米42层的超高层建筑构成。项目于ICD MALL上盖，楼下即是东大路地铁站，与地铁2、8号线无缝接驳。项目不仅毗邻沙河、塔子山公园、沙河公园，附近还有四个大型商场、五座五星级酒店、六所知名学校以及十多栋超甲级写字楼。

该项目共计1132套（间），有17种户型，面积区间为50-126平方米。房源均配备有冰箱、洗衣机、空调、卫浴、开放式厨房、床、书桌、衣柜等，可实现拎包入住。楼宇内设计有共享空间，免费提供健身区、影音区、会议区、办公区、自习区、共享厨房、共享洗衣区、咖啡休闲区等，为租客打造了舒适、安心、幸福的宜居新场景。

在运营方面，项目将采用管家式服务，通过常规服务+定制服务模式，全面提升服务品质。“保障性租赁住房是解决新市民、青年人才等群体住房困难问题，让新市民、青年人才扎根成都、留住人才的重要举措。”项目业主方负责人曾表示，待到后续租户完全入住后，运营公司将科学分析居民人员结构，聚焦居民需求，通过高质量服务、高品质活动、高效能治理，构建环境整洁、邻里和谐、活动丰富的保障性租赁住房品质服务。

成都日报锦观新闻记者 **戴安娜**

新表频登场助燃消费

你的腕间，可以添新装了

购买腕表又有新选择了。记者从多个高端腕表品牌了解到，近段时间以来，各品牌纷纷推出新款抢占市场，为夏日的火热消费再添“一把火”。

德国高级制表品牌格拉苏蒂原创最近推出的一款全新六零年代小秒针腕表成了爆款。这是该品牌首次推出单独搭载小秒盘的六零年代腕表，颇具复古格调。

从外观来看，该款腕表搭配的是哑光绿色路易斯安那鳄鱼皮表带，尽显优雅。小秒盘设于电镀银色表盘之上，并饰有黑胶唱片纹，体现了当时的时尚韵味。机芯上的传统装饰也彰显了浓浓的年代感。

外观吸睛的同时，配置也堪称“精雕细琢”。该款腕表由制表匠人手工打造，搭载格拉苏蒂原创39-60型自制自动上链机芯，确保了时针、分针和小秒针显示的精准。

无独有偶，帕玛强尼也发布了动感十足的全新Tonda PF Sport腕表。Tonda PF系列以独特的现代审美著称，此次发布的新款彰显了其休闲运动腕表的独特定位。

“该款新作尤为适宜休闲运动时佩戴。”帕玛强尼相关负责人说，该款腕表提供自动上链腕表和计时码表两种功能款式，均有18K玫瑰金款和精钢款供选择。

各大品牌新款接踵而至的同时，江诗丹顿则另辟蹊径为中国女性消费市场开启了“量身定制”。7月12日，该品牌全新推出的Overseas纵横四海系列中国首发款腕表已开始在品牌的线上渠道进行预售。据透露，这款腕表仅限量150枚，8月1日将登陆品牌各线下门店与消费者见面。

江诗丹顿与中国的渊源可以追溯至1845年，从那时起，辉煌灿烂的中华文明便为品牌提供了源源不断的灵感。此次发布的新款腕表一如既往地从中国文化中汲取创意元素，特别选用了中国传统色调——“晴山蓝”融入表盘设计，从视觉体验上来看，用色明快而柔和，颇具东方韵味。

这一新表表径为33毫米，以18K 5N粉红金打造，表圈镶有78颗钻石，让人眼前一亮。此外，该款腕表将优雅与运动的风格进行了巧妙融合，能适合不同场景需要。

成都日报锦观新闻记者 **陈超**

图片由各品牌方提供

创新文化表达助力冰·JOYS出圈

持续引领夏季白酒冰饮潮流

国窖1573冰·JOYS 体验馆

如何抓住年轻消费群体时尚化、个性化的消费需求，已成为白酒龙头企业探索高质量发展的新路径之一。近日，国窖1573与吉克隽逸合作的MV正式上线，通过动感炫酷且富有想象的白酒冰饮场景设计，再掀冰镇白酒夏日风潮。

早在2009年，国窖1573就在行业内率先提出“冰饮风尚”品鉴新主张，开创白酒冰饮先河。2018年，国窖1573“冰饮风尚”升级为“冰·JOYS”，通过酒冰饮、快闪店、明星助阵、酒咖社交新玩法等方式，用最年轻的语言讲述着浓香型的美妙口感和文化的丰富内涵，持续俘获年轻人的心。

据了解，并非所有白酒都能冰着喝。8℃-12℃是专属于国窖1573的夏日温度和品鉴美学。作为“活态双国宝”之酿，国窖1573凭借450年不间断使用的国宝窖池群和持续699年、24代不断代传承的传统酿制技艺，为白酒冰饮奠定了品质基础。

行业人士认为，冰·JOYS的提出，就是白酒龙头企业主动向新生代高端消费人群靠拢的典范，为行业的年轻化提供了一条可供借鉴的路径。国窖1573作为有着深厚历史文化底蕴的高端白酒，不断推动年轻化表达，在高端白酒市场竞争中构筑了独特的品牌语言，展现出强大的创新力和活力。

成都日报锦观新闻记者 **郝思菡** 文/图

读后感 如何写才有“感”？

读后感，顾名思义就是读后的感受。有的同学读了一本书，总把内容写得淋漓尽致，感受却以一两句话应付了事，殊不知“感”才是读后感的精髓所在。那么“读后感”怎么写才能有“感”呢？

读后感的写作过程其实是两个：一把书读薄；二再把书读厚。这里的“厚薄”不是书的页数，而是对书本内容的理解。

如何把书读薄？读完书，第一件事就是概括出这本书讲了什么，用自己的话梳理大致内容，这就是“读薄”。如何把书读厚？读后感不是写一篇文章那么简单，你还可边读边标注，画出喜欢的词句、记下对某一段的疑惑和思考……这些新添的部分就是“厚”的部分，最后梳理总结，读后感就不难写了。

想写好一篇读后感，关键还是读。不阅读全书，只是去搜索梗概，是肯定写不出属于你的读后感。今天几位同学的作品有读后感、观后感，更有因某句话而发散的感受，都是“有感而发”，看看他们写的什么吧。

对了，“苗地”暑期征文征集令已发布，具体要求可在“苗地”微信公众号上了解，我们的投稿信箱一直畅通，期待收到你们的优秀作品！

成都日报锦观新闻记者 **赵子君**

读《草船借箭》有感

彭州航空动力园区实验小学五年级一班 郭芮汐

今天我读了《草船借箭》。文章讲的是心胸狭窄的周瑜看见足智多谋的孔明出了一招便生出一计，以借箭为名，让诸葛亮十天造出十万支箭。从这可以看出周瑜不但嫉妒心强，还十分阴险狡猾。而诸葛亮不但胸有成竹地答应了下来，还立下了军令状。第三天诸葛亮趁着大雾漫天，让将士们擂鼓呐喊，成功地用草船在曹军那“借”了十万支箭，提前7天完成了任务。孔明使周瑜的阴谋又一次被破坏，再次衬托周瑜嫉贤妒能、心胸狭窄的性格。

在生活中经常出现这种情况，有些人在别人取得成绩时不是探究别人取得成功的原因，以便取人之长、补己之短，而是讥讽、造谣甚至中伤、陷害他人，这是多么愚昧无能的表现啊！由此我也反思自己。每当考试成绩不好时，我不是去分析原因，找出差距，不是脚踏实地地赶上去，而是希望成绩好的同学在考试时多出错，这样就永远不会超过自己，想起这些我是多么惭愧！其实学习好的同学是榜样，又是尺子，可以让我们找出差距，只要自己勤奋努力，总会有收获。

总而言之，妒忌的危害十分大，它害人又害己。书中的周瑜正是被自己的妒忌心气死的。因此我们从小要学会宽以待人、严以律己，提高自身素质，做一个心胸开阔、品德高尚的人。

指导教师：胡思雨

短评：感受深刻，条理清晰，多多练笔，将有所提升。

《昆虫漫话》读后感

弟维小学四年级一班 余家锘

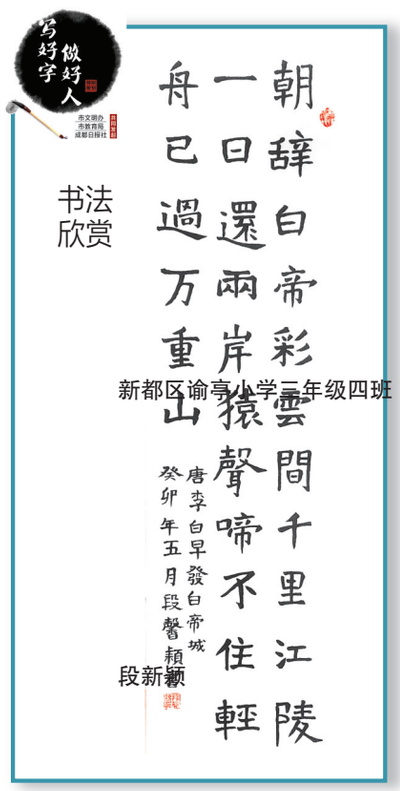
暑假中我阅读了《中国神话》《昆虫漫话》《儿童哲学智慧书》《老人与海》等多部书籍，那一本本描写生动的故事书让我领略到了知识的力量。让我念念不忘的是《昆虫漫话》，书中优美地讲述了蜜蜂、蝴蝶、萤火虫、蚊蝇、蟋蟀、蝗虫等14种昆虫的习性与生活，以及关于它们的寓言、传说诗歌和历史：试看振翅枝头的蛱蝶高唱柳梢的新蝉，好像都是和平的舞手，谁知它们曾有过拦阻火车、大毁森林的成绩；跳蚤传播的鼠疫竟使欧洲人口减少了四分之一……

书中有一段话这样描写萤火虫：当繁星满天、皓月未升的夏夜，树荫草上，偶然随风飞来了几只萤，引得孩子们拿起芭蕉扇，嘴里唱着：“萤火虫夜夜红”的歌曲，东追西逐地去拍，这是多么富有诗意的事啊！在这等情况之下，总不知不觉地想到诗人杜牧“轻罗小扇扑流萤”的诗句。诗人似乎没有太多画面描绘，也没有太多情感的波澜，但就是这种清冷的境界恰恰描绘出萤火虫在漫漫黑夜中发出光明，使迷茫的人看到希望的光芒，从而增添积极向上的精神。因此原文再写到：在黑暗的夜里，借助萤光的确可以看书，不过除狭窄的范围之外，什么也看不到。你若把许多萤聚在一起，它们虽各自发光，但已成了光的交响曲。从前有一个贫而好学的车胤，就是用这种聚萤的方法发光读书。周作人文集中的《萤火》：车胤好学，常聚萤火读书。时值风雨——因无法捉萤——胤叹曰：“天不遣我成其志业耶？”言讫，有大萤傍书窗，比常萤大数倍，读书讫即去，其来如风雨至。这不禁让我想到：即使微弱如萤，也有与太阳、月亮一样的光芒，也有自身的价值。生命的意义不能以外在的伟大或渺小来衡量。古人在环境恶劣下依然选择读书，我们生逢盛世更应该多读书，读好书。

《昆虫漫话》不仅带我领略了神奇的昆虫世界，更让我感受到昆虫和我们人类生存环境的息息相关，启发了我敬畏生命、敬畏大自然，更是在作者身上明白了勤奋努力的重要性。这是一本值得推荐的好书。

指导教师：陈梅琳

短评：文章有理有据，寓意通顺，不枝不蔓，语言朴实，感情真挚。



天地英雄气 千秋尚凛然

成都市二十中高一（11）班 潘星洁

岁月携英雄浩然在历史的长河里，刻出殚精竭虑、鞠躬尽瘁的坐标；时代映英雄气魄于实现中国梦的宏伟蓝图上，勾勒熠熠生辉、灼灼其华的纹理。“每思祖国金汤固，常忆英雄泪甲寒”。纵览祖国锦绣山河，我们自豪于祖国强盛的同时，亦不可忘却：这繁华由英雄所筑，这盛世沉淀着英雄的情怀。

何为英雄？英雄，不过是历经兵火洗礼舍身卫国的战士；是为国家谋发展为人民谋幸福的有志之士；是坚守一线牢记使命的奋斗者。从屈原“身既死兮神以灵，魂魄毅兮为鬼雄”的爱国气魄，到抗美援朝战士李延年“拼将十万头颅血，须把乾坤力挽回”的舍生忘死；从叶嘉莹“续易安灯火，继静安绝学”的文化传承，到黄旭华“赫赫无名三十年，乐在惊涛筑重器”的为国奉献。他们无一不氤氲着英雄之气，无一不是值得我们尊敬的英雄。英雄，是一个称号，以英雄之谓行英雄事；英雄，是一个人，为心中华夏万死不辞。

英雄事迹百年风华，英雄精神历久弥坚。英雄在每一个时代里，用“上青天揽明月”的意志和毅力谱写着人生价值和家国情怀，鼓舞着一代又一代人接续奋斗。我们铭记着文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的英雄精神，所以有如今边防战士陈祥榕“清澈的爱，只为中国”的深情告白；我们缅怀着梁启超“十年饮冰，难凉热血”的英雄情怀，所以有今天“请党放心，强国有我”的青春誓言。华夏神州的巍峨五岳依旧向上、滔滔江河依然向东，英雄的精神和情怀与日月同辉，永远向前。

江山不负英雄泪，且把利剑破长空。英雄是民族精神图谱上永恒的坐标，是历史长河中不灭的灯塔，是走向未来坚定的信念主脉。习近平总书记曾道：“崇尚英雄才会产生英雄，争做英雄才会英雄辈出”。新时代青年立报国之志，奔赴民族复兴的大好前途，在对英雄的礼赞中体悟英雄精神的荡气回肠。

天地英雄气，千秋尚凛然。岁月更迭流转，而英雄的铮铮铁骨不会动容，英雄情怀亦不会在日月的洗濯里褪色。我们铭记英雄、崇尚英雄，所以在这光明与黑暗交织的世界里，英雄之魂不灭，中华民族也终将臻于复兴。

指导教师：徐孝菊

短评：用正能量金句有感而发，遣词造句顺畅，语言凝练而表现力十足，句式整齐而感染力十足，立意高深。

拥有一双善于发现美的眼睛

——观《昼与夜》有感

成都师范银都紫藤小学 黄柯梦

白天有鲜艳的彩虹，晚上有绚丽的烟花；白天有翩翩飞舞的蝴蝶，晚上有闪着萤光的萤火虫；白天有豪华的游轮，晚上有宁静的灯塔……这一帧帧画面出自短片《昼与夜》。

《昼与夜》讲述了白昼与黑夜两个精灵相遇的故事，它们第一次见到对方时都感到很惊奇，打斗了起来。随后，他们争相展示着自己世界的精彩，各自都很羡慕对方。终于，在太阳初升同时也是夕阳西下时，他们交换了身份，体验了对方的世界。

生活中，人们常常觉得白天很美，有蓝天有白云，但忽略了夜晚有明月有繁星。当然，也有一些人喜欢夜晚，五彩的灯光、豪华的影院让人向往，但白天也有明亮的阳光、繁华的商场。景色美与不美，在于是否拥有着一双善于发现的眼睛。

人们总能想到广阔无边的大海，但你仔细看看路旁的小溪：潺潺的流水清澈见底、洁白的鹅卵石点缀其间，虽不像大海那样声势浩大，但也响彻林间。再看看无处不在的花朵，人们总能想到傲寒开放的梅花、亭亭玉立的水仙，但你仔细一看，路旁的野花清新脱俗，迎着风雨烈日挺立，又哪里不美呢？

一年四季中，春天是极受欢迎的，桃红柳绿、鸟语花香。但你仔细一看，夏天，美丽的荷花、碧绿的荷叶相映成趣；秋天，红的黄的树叶在地上铺成一条长长的地毯；冬天，雪花飘落在地上、树上、房顶上，薄的像一层糖霜、厚的像一层绵密的奶油。

发现景的美，发现人的美。在他人困难时伸出援手，救人于水火之中的人固然很美，但当你回到小区没有带门禁卡时，有人毫不犹豫地拿出门禁卡替你刷了一下；当你准备踏进商场却发现没有戴口罩时，有人慷慨地给了你一个；当你走在路上不慎摔倒时，有人伸出有力的双手将你扶了起来……这些总是给予他人举手之劳的人也很美。

无论是大海小溪、鲜花野花，一年四季，生活中那些充满善意的人都很美。这不正如影片中一样吗？白昼与黑夜都很美，各有各的风景、各有各的特点，只要拥有一双善于发现美的眼睛，就能发现身边无处不在的美。

指导教师：邓艳秋

短评：议论分析具体透彻，从景的美升华到人性之美，不失为一篇佳作。