

预警频发户外运动受阻

雾霾肆虐 “暴走族”转战健身房

新的一年开始了,令大家感到不安的是,空气并没有随之“变新”,雾霾天气仍在持续。4日记者在调查中发现,受雾霾天气影响,室内运动颇受市民青睐,健身房办卡热潮提前来临。相关专业人士表示,健身房内的空气并不一定比户外的好,市民健身还需三思而后行。



雾霾天气频发 户外健身受阻

“自从那天在外面跑了一会儿步后,这两天我就没舒服过。”家住市中区文化路上的李先生说,前几天晨练有雾霾天气,几番运动下来,竟然咳嗽不止。

李先生说,他一直有晨练的习惯,可是最近雾霾天气频发,他一直没敢出门锻炼。后来在家闷了几天,实在憋不住了,于是便在前几日的早上,去东湖公园晨练。“我记得那天有雾霾,本来想着改天再练的,

后来一想最近哪天没有雾霾呀,便狠心去锻炼了。”李先生表示,锻炼一会儿后他便有了与往常晨练不一样的感觉,总感觉呼吸沉重,有种快要窒息的感觉。随后李先生停止了运动,但却一直剧咳不止,令他十分难受。

“从那天以后我这咳嗽一直没好,虽然没有当时咳嗽的那么厉害,但是总是感觉肺里进了什么东西似得,以后我可不在雾霾天气外出锻

炼了。”李先生心有余悸地说。

记者从市气象部门了解到,自进入去年12月份以来,我市频繁出现雾霾天气,不仅多次发布雾霾橙色预警信号,还有重度霾和严重污染等级的恶劣空气质量出现。记者在4日早上7时左右来到市中区东湖公园附近,发现此时雾霾浓厚,在此只看到了寥寥数位晨练者,与平时的火爆相去甚远。

健身房:千元会员卡只需888元

雾霾天气确实给户外运动带来了极大的不便,记者发现,近段时间虽然市民户外运动大大减少,但是室内运动比如健身房里倒是一片火热。不仅各大健身房趁机推出了办卡优惠活动,而且健身房会员卡办理的高潮期也比往年提前出现。

4日下午6时左右,记者在薛城区光明大道上的一家健身房内看到,健身房内早已人满为患。各大健身器材都没有闲着,一排跑步机

也都有运动者。

“我们这的会员卡年卡打折仅需888元,平时要办年卡都得上千元呢。不仅如此,月卡、季度卡也有一定的打折活动,而且还专门为放寒假的学生们推出了学生卡。”店内的工作人员告诉记者,针对最近健身房内的火热现象,公司特推出了相应的打折优惠活动,让这些运动者享受室内运动所带来的清新的同时,也可以享受更实惠的价格。

随后记者又前往了薛城区永兴路上的一家健身房内,在这里记者同样看到了健身房内火爆的场景。“每天来办卡的人都有好几十个,不仅如此,随着寒假的来临,不少学生也会提前预定办卡,到时候健身房内肯定会更火。”工作人员告诉记者,往年健身房办卡热潮大概在过年前后,如今受雾霾天气影响,办卡热潮提前来到,这是他们没有想到的。

医生:室内空气不流通 避免剧烈运动

市立三院社区服务中心的高主任说,雾霾天里虽然不建议在室外进行运动,但同样也不建议在室内进行长时间的剧烈运动。“室内空气流动不好,再加上那么多人一起呼吸,空气质量也是很差的,如果长时间呼吸这种空气,那么同样也会对身体造成影响。”高主任说。

高主任表示,应该尽量避免在室内进行剧烈的有氧运动,因为高强度的运动结束之后,呼吸深度和呼吸频率较之平常都会成倍增加,效果叠加之后单位时间内的呼吸量会增加十几倍甚至几十倍。在室内空气不好的情况下,这样的呼吸量势必对身体有害。

那么对于健身爱好者来说,就真的一点办法也没有了吗?高主任表示,在室内可以进行一些中低强度的健身项目,如果室内有空气净化器就可以达到很好的健身效果。不过一旦雾霾天气散去,还是在户外运动为宜。

(记者 寇光文/图)



新“猴票”见过没?

1月5日上午8点30分,我市各邮政分公司同步举办《丙申年》特种邮票首发式,发行《丙申年》特种邮票1套2枚,图案内容分别为:灵猴献瑞、福寿双至,由中国当代著名画家黄永玉先生设计。全套邮票面值为2.40元。

(记者 邵士营 岳娜 摄)

遇到烦心事
这里来说说

先卖洗发水 又卖沐浴露

澡堂里推销也是蛮拼的

晚报讯(记者 李俊)近日,家住薛城区福泉小区的刘女士在小区内的公共浴池洗澡时,遇到了一位热情的推销者,在对方的极力劝说下,刘女士不得已地试用了对方推荐的各种洗化用品,刘女士说,“在公共浴池遇到这么热情的推销者,真是让人有种说不出的感觉。”

刘女士说,当天吃过晚饭以后,她来到小区的公共浴池准备洗澡,刚开始洗,旁边的一位女士就主动和她搭话,“她看到我用的洗发水,就问我这个洗发水好用么?用了多长时间了?头发有没有干枯、脱发的问题?突然有陌生人跟我说话,我礼貌性地回复了几句。我本以为她是想了解一下我用的洗发水,换我用的这个牌子的洗发水,我就说要不你试试吧。谁知她转身拿出她的洗发水,说她的洗发水是韩国代购的,特别好用,并极力要求我试用一下,她说她正在卖这些洗化用品,如果我觉得好用,可以从她那里买。当时我已经洗完头发了,可是她坚持把洗发水递给我,让我试用。我不好意思拒绝她,就又洗了一遍头。刚洗

完,她就急切地问我效果怎么样,我心想我这才用了一次,怎么可能知道效果怎么样,但是看她那么热情,我就回答说挺好的。没过一会儿,她又拿出她的沐浴露,向我介绍了一番,并让我再试用一下。我委婉地拒绝了,我说我是过敏体质,不敢随便用沐浴露,但是这句话好像是正中了她的下怀,她说这瓶沐浴露是防过敏的,并能对过敏体质起到改善作用。我坚持说我不试了,可是她却热情地说‘没事,没事’,盛情难却,我只好试用了一下。虽然沐浴露真的挺好用,但是我的心里总感觉怪怪的,遇到这么热情的推销员,真是让人有种说不出的感觉。我急忙忙地洗完准备离开时,谁知她又追了出来,给了我一张名片,原来她是一名微商,从国外代购来化妆品,放到微信朋友圈出售。我朋友圈里的微商也不少,但是大家只是发发产品信息,从没有强制别人看或者买。这次遇到的这位微商,不知道本来就是这么热情的性格,还是卖东西心切,总之,这样的推销,真的让我有些难以接受。”

推销衣服遭到拒绝
四处造谣毁人生意

晚报讯(记者 董艳)“我们干个生意容易么,天天被人骚扰,烦都烦死了。”发出抱怨的是家住薛城区陶庄镇的李先生。据了解,李先生前几日刚开了一家服装店,由于未接受销售人员的推销,被对方多日纠缠,甚至被对方流言攻击,令李先生十分闹心。

李先生告诉记者,自己一直想干点小生意,前阵子刚好一个朋友的生意不干了,将他的店面转让给了自己,自己便做起了服装生意。

都说万事开头难,不过对于李先生来说,起初几天生意还不错,直到那个推销产品的男子上门后,他的生意才发生了变化。

“那天下午我正在看店,一个中年男子上门,我以为是顾客来了,谁知对方表示不是来买衣服的,是来卖衣服的。”李先生一听顿时乐了,来店里卖衣服,难不成是来推销衣服的吗?

该推销员告诉李先生,自己那里有固定的货源,可以低价卖给李先生,然后再由李先生在店内出售,并且对方还

随身带着货,给李先生看。李先生看了一下对方的衣服感觉质量一般,而且自己也有正规的进货渠道,便拒绝了该男子。谁知该推销员并不死心,一直软磨硬泡,要求李先生购买他的衣服。李先生见此更加反感,便一口回绝了对方。

本以为事情就这样结束了,谁知这名男子三天两头来店内推销产品,有时候竟然在店内有顾客的时候,出售自己的产品。李先生顿时火冒三丈,强硬将对方驱赶了出去。

随后事情又有了转折,该男子见李先生如此态度,干脆一不做二不休,整日在外面散播流言,称李先生店内的衣服质量很差,且进货途径不正当,劝告大家不要去买他店里的衣服。如此一来李先生的生意便一日不如一日,几次想找对方理论,可惜对方都是避而不见。这让李先生十分生气。

“大家都是做生意,何必为难于我?”李先生表示,希望对方不要再纠缠自己,让自己可以安心经营自己的生意。