

健身器材销量增 健身房人气火爆

春来天暖市民“瘦身”动起来

过年期间,各式各样的美食加上胡吃海喝,相信不少市民又认真贯彻了“每逢佳节胖三斤”的准则,同时天气转暖市民运动的热情也随之高涨。近日,记者在走访城区多家健身房、运动器材店及美容美体店铺发现,不少市民开始了自己的“瘦身”计划。



过节长体重 春天忙减肥

“不仅脸大了一圈,连脖子也粗了一圈,去年的春装拿出来试了试,根本穿不了了,女朋友整天催命似的要拉着我去跑步,这边瘦身计划还未实施,那边就又被朋友拉出去胡吃海喝了一通。年后第一天上班,不少同事就发现了这一重大变化,纷纷调侃我。”家住薛城区紫光园的小李反映,无论是在自己家还是走亲访友,腊月二十以后至正月初十期间,几乎是三天一大聚,两天一小聚,各式各样的聚会,无非就是吃吃喝喝,这直接致使其体重从157斤直接飙升至164斤,这样的体重配上1米73的个头,简直让他成了

个“圆球”。

“像我们这样做销售业务的人,平里就免不了吃吃喝喝,这到了过年更是只增不减,各式各样的应酬轮番轰炸,直接就导致了体重增加,害得我这两天一提起吃饭就没胃口,还昏昏沉沉得总想睡觉,真是好不容易才熬过了这个年。”与小李同在一个单位的蔡先生摸着自己的肚腩又是一阵“伤感”涌上心头。

随着春天脚步来临,市民外出运动也多了起来,为了甩掉春节期间长出的“肉肉”,不少市民积极开始“瘦身”计划。

买件99元童装

遇到“问题”订单

假客服来电

女子被骗千元

晚报讯(记者 刘一单)近日,家住市中区立新北里的市民范女士在一购物网站相中一货品,下单并付了款。随后,一自称“客服”的人员称货品已卖完,要求该市民在其提供的链接上申请退款。范女士输入了自己的账号和密码后,结果被骗1000余元。

据了解,8日晚上,范女士浏览一购物网站看中了一件标价为99元的童装。范女士觉得很便宜,想买给女儿,便主动与卖家联系。“与卖家商议好后,我便将邮寄地址与手机号留给对方。”接

着,范女士通过支付宝将钱给卖家打了过去,静待收货。

下单、付款,该走的流程都走了,范女士没等来货物,却等来了骗子。14日16时许,范女士突然接到一名浙江杭州陌生男子的电话。对方称自己是购物网站客服人员,问范女士是不是在网上买了一件童装,还清楚地报出了快递单号、收货地址等信息。得到范女士肯定的回答后,“客服人员”称之前所付的钱已经到账,但因系统异常,需要将订单改为货到付款的方式,并让范女士提供

银行卡号、身份证号码等个人信息,以便到时退款到账。同时加了范女士的QQ,称具体情况网上聊。范女士觉得对方能讲出自己的相关信息,便信以为真。

随后,对方发来一个“异常订单处理网址”的链接,称范女士只需按照链接提示内容操作即可。当时一心想着将钱退还的范女士没有考虑链接的可靠性,随手点开链接,不一会儿便把自己的姓名、身份证号、电话、银行卡号以及网银的登录和支付密码等信息输入。没过多久,范女士的手机

较年前半月的销量多了一半。“年后确实有不少市民到店里咨询,不过从选购类型来说,多数市民还是偏向于小型健身器材,不过年后还是卖掉了3台跑步机,7辆动感单车,这样的销量基本上相当于平时两三个月的总量。”在市中区解放路一体育器材卖场工作人员说,“随着生活水平的提高,市民的健身意识普遍增强,健身器材也走向了普通市民家中。”

年轻人扎堆购健身器材

“这个年过的,可不是胖了一星半点,连身体也透支了,到医院一检查,不仅轻度脂肪肝变成了中度脂肪肝,血脂也开始偏高,医生建议我尽早进行锻炼,毕竟自己才36岁。”12日,家住吉祥佳园的宋先生展示了他从网上购买的一些健身“装备”。

“尽管健身计划还在筹备中,但上周开始我就从网上购买了一些健身器材除了动感单车花掉了1198元外,我

还花费248元购买了仰卧板,又花67元配备了一副哑铃。这些健身器材小巧也不用占太多的空间,价格也不贵,放在家里想锻炼的时候随时可以进行,关键是方便了不

少。”宋先生说。随后,记者联系了一健身器材淘宝卖家,他表示,从年后物流开始发货以后,每天都有不少顾客购买,总得来说,价格在200-500元左右的家用小型健身器材比较受欢迎,年后半个

中年人偏爱在健身房减肥

“健身房一开门,我就坚持每天到这跑个把小时,毕竟这里的机械器材种类繁多还有健身教练进行指导。”12日,家住市中区安侨东城国际的市民周先生正在家附近的健身房咨询续约事宜,据周先生介绍,自己在健身房锻炼了两年了这眼看2年的期限已至,但自己已经恋上了在健身房锻炼的感觉。与周先生一起咨询的还有市民曹女士,她说,“刚退休两个多月,眼看一米六的我体重上了140斤,尤其是过个年,体重噌噌的涨,那个心急啊,禁不住女儿一劲地鼓动,

所以来办张健身卡打算到健身房出出汗。”在该健身会所不少市民正在各种运动器械上挥汗如雨,近20台跑步机没有一台空闲的,3位健身教练忙得不亦乐乎。

“选择节后报名参加健身锻炼的人数确实比日常多出不少。”平日里每天也就一百多名会员来健身,但节后每天的锻炼人数增至二百多人,其间新会员也有所增加。尽管健身房的生意开始火爆起来,但价格并没有因此而水涨船高。为了留住消费者增加会员量,健身房还推出了一系列的优惠

项目吸引消费者前来办卡。”该健身会所的一位健身顾问说。这些前来健身的市民年龄男性多数集中在30-45岁之间,而女性不少都是40-55岁。

除了投身运动的市民明显增多外,一些市民也选择采用中医疗法进行减肥。“节后来进行拔罐减肥的市民人数略有上涨,其中以女性偏多。”步行街一美容美体店铺的工作人员表示,“每天的人流量在3-5人左右,而搁在往常个把人就不错了。”

(记者 张莉萍 文/图)

“十面霾伏”的危害究竟有多大

近年来,我国不少城市相继雾霾重重,空气质量出现严重污染,因而被戏称为“十面霾伏”。

其实,雾是自然现象,由水汽组成,空气湿度高就会形成雾;而霾主要是环境污染造成的,是空气污染的显著标志。造成能见度只有几百米的灰霾中,主要污染物往往是PM2.5,这是悬浮于大气中直径小于或等于2.5微米(还不到人类头发丝直径的1/20)的颗粒物,也称可入肺颗粒物。一旦进入人的肺泡,会被巨噬细胞吞噬,便永远停留在肺泡里了,不光对呼吸系统有损,对心血管、神经系统和其他脏器也都会有影响。美国曾对18万人进行26年的跟踪观察发现,PM2.5指数每增加10,肺癌患病率就增加15%~27%。日本和丹麦也有同样的数据,可见其危害性。

“十面霾伏”与大气污染密切相关,罪魁祸首乃是汽车尾气排放和煤炭等石化燃料的燃烧,以及垃圾与秸秆等燃烧所产生的废物……当然还要有气象条件的撮合才能形成。

从各国走过的治霾之路发现,“十面霾伏”难题是可以破解的。伦敦治理“大烟雾事件”、洛杉矶治理“光化学烟雾事件”等,都给我们带来了希望的曙光。治霾很紧迫,不仅政府要有相关举措,科学家要提出良好策略,每一位市民也要有“从我做起”的责任感。

城市会被生活垃圾团团围住吗

随着城市化进程的加快,人口的迅速集聚,妥善处置居民生活垃圾,成了城市环保绕不开的话题。不妨以上海居民日常生活所产生的垃圾量来做个估算。目前长住居民约2300万(不包括流动人口),若人均每天产生1千克垃圾,则年均365千克。整座上海城的年均生活垃圾为8395000吨,保守地以每吨垃圾被压实后占1.2米³的体积来估算,则年均生活垃圾的体积约为10074000米³。如果将它们堆成厚度为10米、高度为30米(相当于10层楼高小高层)的长方体,这座

“垃圾城墙”的长度约为33千米。以上海外环线99千米的长度作比较,仅3年,“垃圾城墙”就可将整个上海团团围住了。当然,这还不包括由建筑拆迁、突发事件以及工农业生产所产生的大量垃圾,如2013年除夕夜燃放烟花爆竹就产生了900多吨垃圾。

为此,必须从源头上以资源化和减量化来分28类垃圾。就是将垃圾按可回收再利用和不可回收再利用进行分类,既能促进总量的减少,还能从源头上抢救出大量可回收以循环利用的宝贵资源(如废塑料、废纸张、废玻璃、废金属等)。其中最关键的一点是所有市民都必须参与此项分类工作,认识到:垃圾往往是一种被放错地方的资源。

目前,城市生活垃圾分为:可回收垃圾、厨余垃圾(湿垃圾)、有害垃圾和其他垃圾(干垃圾)。对应的处置方法为:综合利用、堆肥、焚烧发电和卫生填埋。统计表明,将垃圾分类后,总量至少减少65%。这样,用作填埋和焚烧的垃圾量大大减少了,毕竟填埋垃圾的土地是很宝贵的,而垃圾焚烧的燃烧热值又并不很高,焚烧炉及其净化设备对燃烧产生的二英等有害物质的去除,也往往不尽如人意。

什么是城市热岛效应

现在的城市气候变得越来越恶劣,气温节节攀升,夏天炎热无比,冬天也不见冷,这就是城市热岛效应导致的恶果。当市区的冷却速率因城市化而渐渐低于郊区时,热岛效应便会出现。在城市热岛中心,气温一般比周围郊区高1℃左右,最高可达6℃。

对居民生活造成影响的主要是夏季高温天气下的热岛效应,长期生活在热岛中心区的人们会出现生理和心理的不良症状,比如烦躁不安、精神萎靡、食欲减退等。由于城市热岛与周围地区的气压差,大气污染物质会在热岛中心区域聚集,进一步危害人们健康。

我们可以采取一些措施来缓解热岛效应。比如,保护并增大城区的绿地、水体面积;开发新城,降低主城区人口密度;修建路面和外墙尽量使用浅色材料,以增加热量的反射;

减少空调的使用时间,夏天适当调高空调温度,冬天适当降低空调温度;减少使用可排放污染气体的燃料。

城市生活污水去哪了?

水是维持人类生存的重要物质,平均每人每天要消耗150~400升生活用水。消耗的水只有少量被人体饮用,另一小部分挥发,而大约90%的用水会以污水的形式排放出来。2013年中国的污水排放量为695.4亿吨,其中生活污水达485.1亿吨。

生活污水的来源主要包括厕所、沐浴、洗涤以及厨房等家庭排水。这些排水中有形形色色的污染物,如果随意排放,污染物进入空气、土壤、水体等环境,会造成很多不利影响。

生活污水中的主要污染物是有机物,包括碳水化合物、蛋白质及脂肪等,可以被好氧微生物分解,转化为二氧化碳和水。大量有机物排放到水体中会消耗水中的溶解氧,使水体发黑发臭。通过分析发现,水体中的氧、磷等元素过量增加会造成水体富营养化,使藻类物质大量繁殖,形成水华、赤潮等。

因此,每家每户的生活污水都要通过城市的污水管道收集起来并送至处理厂,处理后才能排放。污水处理厂目前主要采用生物法,即在人工条件下,对污水中的各种微生物群体连续混合培养,形成生物污泥,使污水得到净化。例如针对污水中的有机物、氧、磷等污染物,厌氧——缺氧——好氧工艺就是目前常用的处理方法。

经过处理,污水中的绝大部分污染物都被去除了,这样的污水才能排放,不会对环境造成污染。

