

为了不“落伍” 每天2万步

好友PK刷步数过度运动伤身



晚报讯（记者 刘一单）朋友圈内晒娃、晒美食、晒自拍后，现在又开始流行晒步数。只需关注“微信运动”公众号，就能智能计算出当天所走步数，还可以跟好友PK运动量，第一名的可以占据封面，为此有人为了争夺第一可谓是“拼了”。

家住市中区桃园小区的秦先生，是朋友眼中的运动达人，他每天步数都在一万步以上。步数第一的人即可占领微信运动封面，为了和朋友抢占封面，秦先生每天步行上班。“我家到公司大概3公里左右，工作日我每天都会步行上下班。”秦先生说。

每天一万步在秦先生的朋友圈里算中上水平了，不过最近

有人开始挑战他了，一个好友也开始每天步行上班，天天跟他比步数。秦先生表示，起初开启微信运动功能是贪图新鲜，刚开始与朋友争第一，大家都乐在其中，时间长了就形成了习惯。

“为了和我那个朋友一争高下，以前晚上我的家人吃了晚饭就看电视，如今吃过晚饭我就出去散步刷步数。”秦先生说。“毕竟是别人挑战我，排在后面，会不好意思。”秦先生的竞争好友周先生说，他的一些朋友，每天走2万多步，为了不“落伍”，他不自觉地也会加强运动。

经过一段时间的步数PK，秦先生也不免困惑，走的步数越多，是否就能瘦得更快，对身体更好？有人指出，长期坚持步行

能消耗人体摄入多余的热量，增强肌肉力量，强健腿足、筋骨，减少脂肪的积聚，促进人体血液循环和新陈代谢，但过度暴走可能会使机体免疫功能受到损害，影响健康。

运动的最终目的是为了拥有更好的身体，如果运动带来了身体伤害，那就不得不偿失了。市中区龙头路某健身会所的张教练表示，如果不顾体质，为了冲榜而盲目增加走路的量，反而会伤害到身体。此外，如果每天为了冲榜而不顾身体的酸痛，可能造成肌肉不可逆的损伤。至于如何避免损伤，张教练表示，要因因人而异，一般性的方法是做好热身，比如运动前做些拉伸动作。

夜间蚊子偷袭叮咬宝宝哭闹

家中有婴幼儿的该装蚊帐了

晚报讯（记者 杨舒）入夏蚊虫出动，家住薛城区永泰花园社区的王女士，家中一岁多的宝宝前几天连续两夜手脚被叮咬八九个包，王女士和丈夫都对自己的疏忽大意感到十分内疚。

为了让大人和孩子都有一个好的睡眠环境，也是为了让儿子从一岁起就养成独睡的习惯，所以王女士就在大床旁边放置了一张婴儿床，与儿子分开睡，还好儿子适应了，每天睡觉都很安稳。

近日，儿子夜里睡觉特别不乖，总是动来动去，还会哭闹一阵子，王女士和丈夫推测，“是不是缺钙？”“是不是晚上吃太多了？”“是不是白天玩得太兴奋了？”夫妻二人也弄不清楚究竟是何原因。

晚上哭闹，睡不踏实，白天就要补觉，趁着儿子睡着，王女士才发现儿子的手脚上有好几个像是被蚊虫叮咬的红肿包块，仔细检查了以后发现全身各处竟然有八九个大大小小的包，她这才意识到前几日儿子夜间睡觉不安稳，很可能是因为被蚊子叮咬的痒痛难忍。是时候给儿子安装蚊帐了，在撑好蚊帐的当晚，宝宝睡觉又变得安稳了，一觉睡到天亮。

王女士以为住在高层，蚊子会比较少，就没有撑蚊帐。儿子哭闹那夜，她也发现了卧室里有蚊子，儿子是睡在睡袋里，而且也担心开灯抓蚊子会吵醒儿子，就抱着侥幸心理，而忽略了儿子手脚露在外面。

高考倒计时需要安静环境

居民关闭电动车报警器“减噪”

晚报讯（记者 李帅）为了电动车防盗，停放后习惯性把报警器打开。原本为了防盗，可在午休时间却成了一些噪音来源，特别是现在又到了高考倒计时时间，午休质量直接影响到整个下午甚至是晚上的学习质量，很多市民为避免造成噪音污染，主动关闭报警器。

营造一个安静的休息和学习环境，是居民都应该主动去做的，前一段时间，本报曾报道过电动车报警器一个被“惊”响之后，“传染”似的把周围的电动车报警器都给弄响，那声音特别刺耳。“我现在不再把电动车锁在单元门外，而是多走几步把电动车锁进储藏室去，这样既安全也不会让报警器响起来。”家住市中区龙头路一小区居民冯先生



告诉记者。

“中午回家的时候时间紧，就把电动车放在外面，然后随手打开报警器。现在为了有个安静的环境，我是刻意不打开报警器。但是同时为了保证车子的安全，所以我现在打算除了把电动车把锁锁上之外，再买一个U型锁锁在车轮上，这样增加一道保障，减少了制造噪音污染的可

能，感觉也不错。”家住市中区建设路一小区的孙先生说，在保证安全的同时还能解除报警器。

“现在是到了高考的关键时期，趁着这个机会，我希望大家能够能够想办法减少噪音，关掉电动车报警器，营造一个安静的生活环境，但是也要加强安全防范，这才是我们大家都共同期待的。”孙先生说。

杂物堆楼道别人怎么走

公共通道咋又改姓“私”

晚报讯（记者 冯克宁 摄影报道）近日，家住市中区龙头路一小区的李先生，在社区居民微信群里发出了一张照片，呼吁邻居清理一下楼道杂物不要妨碍他人通行。

李先生所住的小区是高层住宅区，邻居们上下楼多数都是乘坐电梯，他一般也很少走楼梯。前几天，李先生出门办事，碰巧电梯出了点故障暂时停运，于是他就走楼梯下楼，当走到4楼的楼梯口时，过道被

一堆杂物占据，李先生小心翼翼才通过此处。

虽然邻居们很少走楼梯，大多数都是乘坐电梯上下楼，但是一旦电梯坏了，或者发生突发情况需要走楼梯时怎么办。李先生觉得这种做法不太妥当，于是就拍下照片发在了小区居民微信群里，希望堆放杂物的邻居看到后能够主动清理，不要妨碍他人通过。



市中区立新小区39号楼居民陈女士，是一位喜欢养花的人，她把楼前荒废的小花园收拾的干干净净，栽上了月季、蔷薇等近十种花木。花园中鲜花争艳，次第开放，成为小区里的一景。

（记者 孔浩 摄）



外孙出生 邻居来贺喜

煮锅红鸡蛋半数炸开口

晚报讯（记者 董艳）前不久，高新区安泰花园小区的居民沈女士喜得外孙，为了让邻居们也能感受这份喜悦，沈女士特地去市场买了一箱鸡蛋，准备煮些红鸡蛋送给邻居们，谁知买来的一箱鸡蛋竟然有半数放置时间太长超出了保质期。

上月末，外孙出生，为了照顾女儿，沈女士一直和亲家轮流照顾。5月7日，女人给刚出生的孩子举办了娃娃宴，参加完宴

会回到家，邻居听闻沈女士家喜获外孙，也上门贺喜。

沈女士想着不如煮些红鸡蛋，让邻居们也来分享下这份喜悦。于是去了薛城区一市场买来了一箱鸡蛋。当天中午，沈女士就把这些鸡蛋洗干净，放进锅里煮了十多分钟后，打开锅盖，意外发现锅里的鸡蛋近半数炸开口了。

“一看鸡蛋煮熟后炸开口的样子我就明白过来了，原来这些

鸡蛋有不少放置的时间太久了，超出了半个月的保质期才会出现‘泄黄’状况。”沈女士说。煮熟的鸡蛋变成这样，以前她也遇到过这样的情况。无奈之下，沈女士把煮坏的鸡蛋留下来自己吃，可是坏鸡蛋实在太多，一家人吃了三天也没有吃完，剩余的只好丢进了垃圾箱。

因为鸡蛋没有明确标明保质期和生产日期，无法验证实际放置时间，只好自认倒霉。

