

为加班族、“社恐”族提供锻炼身体、缓解压力的健身场所

京城商圈深夜健身房悄然兴起

本报记者 乔然

夜里零点,在北京城商圈的林立楼宇间,有一群人正在挥洒着汗水:有的在跑步机上跑步,有的在器械区“撸铁”,有的在私教指导下跳着团操……他们专注于自己眼前的运动,喘着粗气少有交流。

他们运动的地方被人们称为深夜健身房,虽然这里24小时营业,但晚上来的健身爱好者们更多。他们不用担心有人催促,尽情享受挥汗如雨的快乐。这往往也是他们一天当中最放松的时刻。

全天开放,没人推销办卡

北京上班族李萌刚举完一组哑铃,准备去椭圆机上慢走放松下。时针指向凌晨1点,她已锻炼了2个小时,在她旁边的3个年轻人已沉浸在运动中有一段时间了。他们熟练地操纵着运动器械,是这里的常客。远离喧嚣,健身房里只听得见器械发出的金属碰撞和人的呼吸声。

这家健身房位于北京市回龙观附近的一家大型商场内,24小时营业。除一名店长外,这里时常无人值守,面积200多平方米,最多的器械是一整排的跑步机。

据记者了解,类似的健身房如今在全国已有很多,以大城市为主,多是连锁模式。北京有100多家,多分布在年轻人较多的大型商场内。

该店店长徐晨向记者表示,相比传统健身房,这种新型的“便利店”式健身房更符合年轻人的运动特点。“全天开放,扫码就能进,次付月付年付都可,没人推销办卡,这种模式给当下年轻人更多的选择空间。”

李萌自称有“社恐”倾向,从前在健身房锻炼时,每当瞥到健身教练向自己走来,她会从内心感到抗拒。“美其名曰是指导,目的就是让你办卡。”

为此,她更多选择户外跑步或是在家锻炼。如今,“便利店”式的健身房正是李萌想要的。

深夜健身的人们

韩宇选择深夜健身缘于工作带来的压

力。23岁本科毕业的他在一家互联网公司从事项目运营。有一次,面对电脑一天,他猛然从座位上站起来,感到一阵眩晕,好一会才缓过神。经医生诊断,是颈椎过度拉伸造成的。从那以后,韩宇萌生出健身的想法。

摆在韩宇面前最大的难题是时间的安排。经常加班,有时晚上9点后才下班,而大多数健身房不到10点就清场,这让他备感无奈。此时,身边的朋友给他推荐了24小时健身房。

深夜成为韩宇的健身时间,起初他不得要领,为此在健身房的APP内预约了一位教练指导。

从事3年教练工作的刘聪指导过很多像韩宇一样的学员,他们大多是加班一族,平时只有深夜空闲,也不乏专门选择深夜安静氛围的健身爱好者。“还有人睡困难的失眠者,也有些是想通过锻炼短暂跳出现实的人。”

更疲惫还是更轻松?

在刘聪的指导下,韩宇迷上了健身,有时

回到家已是凌晨时分。“令我开心的是,锻炼过后我沾床就能睡着,身体状态变得越来越好。”

然而,关于深夜健身的争议却一直不断,一些网友提出疑问:“健身是让人更疲惫还是更轻松呢?”

对此,刘聪表示,目前尚没有科学的论证,证明健身对身体有损害。深夜健身的前提,一是有一个适度的量,二是运动完有一个充足的休息,三是要及时评估自己的身体状态适合什么量级的运动强度。

“这需要一个专业的指导,而不是瞎练习。”刘聪建议,不一定要花钱请健身教练,可以自己搜索一下关于健身的科普视频,也非常实用。

徐晨表示,每个人来到深夜健身房的原因都不一样。有的为了保持身体活力,有的为了释放压抑的情绪,有的就是为了减肥瘦身、增肌减脂。在社会压力很大的时候,需要用健身来治愈疲惫的身心。

(文中人物均为化名)



4月8日实行新的列车运行图

本报北京3月24日电(记者刘静)记者今天从中国铁路集团有限公司获悉,4月8日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。新图统筹考虑铁路新线投用和客货列车开行结构调整,精准配置运力资源,积极服务国民经济平稳运行和高水平对外开放。

据悉,铁路部门将优化中东部地区高铁运行径路,丰富旅客出行选择。在充分用好合武、合宁高铁连通湖北地区与长三角主要城市的同时,利用即将开通运营的黄冈至黄梅高铁的联络线功能,进一步盘活中东部高铁网,增加湖北前往长三角地区的高铁线路,丰富旅客出行选择。经由武汉至黄冈、黄冈至黄梅、安庆至九江、南京至安庆等高铁线路,安排开行武汉、宜昌至安庆、池州、铜陵、南京、上海、杭州等城市的动车组列车24列。

此外,铁路部门还将统筹疫情防控和客货运输,持续改善服务体验提高电煤运输能力,积极服务国民经济平稳运行;增开国际联运、海铁联运货物列车,更好服务高水平对外开放;实施汛期主动避险措施,确保旅客列车运行安全。

深圳企业支持“线下无理由退货”

本报讯(记者刘友婷)近日,深圳10家企业443家门店公开向消费者承诺“线下无理由退货”,自主确定无理由退货的商品和服务品种、范围、时限,承诺在退货商品完好不影响二次销售的前提下为消费者实行7日无理由退货。

记者了解到,自2020年开展线下实体店无理由退货承诺活动以来,深圳市消委会共创建58个品牌、3112家“线下无理由退货承诺店”,覆盖深圳全市10个区(新区)。



战疫情 保生产

3月23日,工人在哈尔滨东安汽车动力股份有限公司生产车间内进行装配作业。在确保疫情防控安全的前提下,哈尔滨市

规上企业坚持防疫、生产“两不误”,集中力量按下生产“快进键”,力争最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。新华社记者 张涛 摄

安全检查确保工地消防安全

本报讯(记者赵黎浩 通讯员李峻池)为进一步加强建筑工地消防安全管理,严防建筑工程施工现场火灾事故的发生,3月23日,云南省消防救援总队、省住房和城乡建设厅对昆明市综合交通枢纽建设项目、招商局集团西南金融总部基地项目开展了联合检查调研工作。

此次行动实地检查了两个在建工地消防安全管理情况,包括施工企业消防主体责任落实情况,施工人员宿舍消防管理情况,工地消防设施、水源、通道设置情况,火电油气安全情况,人员消防安全培训情况等。

“爱心码”开拓增收新路子

本报讯(通讯员朱荣虎)日前,山东聊城经济技术开发区北城街道搭建乡村赋能平台,并为辖区340户脱贫享受政策户和即时帮扶户制作乡村振兴共同富裕“爱心码”。消费者扫码即可登录乡村赋能店,进入该户的店铺,就像使用其他网店一样,选择需要的产品,即可下单,购买成功后,产品将包邮寄送到家。同时,消费者购买任意产品,都会有10%的收益返还到该户。

据了解,乡村振兴赋能店售卖一系列扶贫产品,既有米面油、酱油醋等日常商品,也包括当地特色农产品。

守护水美家园

3月24日,党员志愿者在壶源溪莲花坝清理水面漂浮物,保持水域清洁。

近年来,浙江省杭州市富阳区湖源乡积极推进“美丽河湖”建设,开展全流域治水行动,为当地增加了旅游景观资源。

新华社记者 徐昱 摄



力保行政处罚的合法、适当,推进法治化营商环境 青海规范市场监管自由裁量权

本报讯(记者邢生祥)为规范市场监督管理行政处罚行为,青海省市场监管局日前制定出台规范行政处罚自由裁量权的办法,进一步细化规定应当或者可以从轻减轻处罚的18项具体情形,力保行政处罚的合法、适当,保护当事人合法权益,推进法治化营商环境。

针对青海经济欠发达,特别是农牧区经济

发展程度较低的实际,办法将减轻处罚的下限由原来的50%调整为20%,体现严格执法与保障民生并重。为防止随意执法,强化行政处罚过程中的程序控制,青海设计减轻处罚需由有关会议集体讨论决定的程序制度,强化从轻减轻处罚的证据证明及说理支撑,对没有相关证据支撑和进行说理的,法制机构在案件审核时将“一票否决”。

相较于采用传统柴油驱动压裂机组,单井减少92吨碳排放量

涪陵页岩气田电驱压裂成绿色施工范本

本报讯(记者邹明强 通讯员戴莹 李占军)日前,记者从中国石化新闻办获悉,中国石化江汉油田涪陵页岩气田最大规模的“井工厂”采用电驱压裂施工,相较于采用传统柴油驱动压裂机组,施工效率提高71%、单井减少92吨碳排放量,能源消耗平均降低33%。涪陵页岩气田全电驱压裂技术由此成为低成本、规模化、绿色施工的新范本。

涪陵页岩气田焦页12护平台采用“井工厂”电驱压裂工艺,创多项施工纪录。该平台位于重庆市涪陵区焦页镇,共部署气井12口,是一座三层立体开发平台。平台广泛应用新装备、新工艺和新技术,相比传统的柴油驱动压裂机组,该平台施工不仅效率明显提升,还减少占地面积约23%,噪音下降46%。

套取宅基地转卖23名公职人员被问责

自然资源部要求举一反三,严查严处此类问题

本报记者 杜鑫

福建省霞浦县小皓村新农村建设中存在违法占地、违法建设等问题,最严重的是将冒用村民名义套取的宅基地非法出售给村外人员并开发经营。这是近日自然资源部会同农业农村部福建省政府调查核实的情况。

根据自然资源部发布的通报,2013年3月,霞浦县将小皓村列为新农村建设试点。为解决资金缺口问题,明确双拼宅基地每户交纳宅基地整理及配套建设款15万~21万元,独栋宅基地每户交纳45万~60万元。截至2021年8月,陆续签订宅基地预选协议书129

户,实际建设121户,其中本村人员建设60户、非本村人员建设61户。2016年6月,引进“逍遥居”经营性康养项目,占用16户未签订预选协议规划为双拼的宅基地,2018年10月建成,建筑总面积1.61万平方米。取得宅基地人员中,有32户为公职人员或其亲属。

据调查,小皓村新农村建设项目在未办理宅基地建设用地申请、国有未利用地审批、规划许可、海域使用权审批的情况下,即开工建设。同时,项目还存在工程招标、项目资金管理不规范等涉嫌违纪违规问题。

依据土地管理法、《福建省农村村民住宅建设管理办法》等规定,非法出售给非本村人

员和用于经营性康养项目建设的集体土地已全部收归村集体;57户(本村人员5户、非本村人员52户)超过福建省农村宅基地用地标准的独栋住宅以及经营性康养项目“逍遥居”已由当地政府收回,拆除后恢复土地原状;5户本村人员已临时安置到空闲双拼住宅中居住;10户非本村人员(1户未建,9户已建)所涉及的双拼住宅用地已收归村集体,9户已建双拼住宅均已腾退,下一步将安排给符合“一户一宅”等条件的本村人员使用;62户(7户未建,55户已建)本村人员双拼住宅由地方党委、政府负责,精准区分是否符合“一户一宅”等情况,分类处置。

除已因其他问题被追究刑事责任的霞浦县委书记王斌外,福建省对涉及的23名有关责任人依纪依规严肃追究问责,其中省管干部5人、市管干部7人、县管干部11人。涉及公职人员及其亲属参与购买宅基地、工程招标及项目资金管理不规范等违法违纪线索,已移交纪检监察机关调查处理。

贵州污染防治攻坚战显成效

一些生态环境问题仍较突出

本报北京3月24日电(记者杨召奎)记者今天从市场监管总局获悉,该局日前举行的市场监管系统疫情防控工作电视电话会议指出,要认真落实全国新冠肺炎疫情防控工作电视电话会议部署,进一步抓细抓实市场监管领域疫情防控工作任务。要紧盯广大人民群众关心的粮、油、肉、蛋、菜等民生商品和防疫物资价格,加强价格监测预警,加大执法力度,维护市场价格稳定。

在强化价格监管方面,市场监管总局要求,要从严从快查处生产加工、销售、贮存无检验检疫合格证明、无核酸检测证明、无消毒证明、无追溯信息、来源不明进口冷链食品,以及非法制售口罩等防护用品、假冒伪劣防疫物资和囤积居奇、哄抬价格、虚假宣传、虚假广告等涉疫违法违规行为,及时曝光典型案例。

在严格落实“外防输入”工作方面,要强化进口冷链食品“上链入仓赋码”管理,确保通关后的进口冷链食品均进入集中监管仓,均录入追溯管理平台,完善进口冷链食品常态化疫情防控监督检查机制,全面排查突出问题;加强进口高风险非冷链集装箱货物消毒处理证明或记录的抽查;强化涉疫食品排查管控,实现快速精准追溯、快速稳妥管控、快速规范通报。

该局还对做好“清明”“五一”小长假期间各项疫情防控工作,加强监督检查提出了要求。

督察发现,长江保护修复问题依然突出。赤水河流域遵义仁怀市茅台镇的11条支流中,有4条水质为劣V类,赤水市丙安水库工程违规在赤水丹霞世界自然遗产地内设置施工营地,采石场施工造成生态破坏,大量碎石、泥浆排入丙安河。乌江流域“三磷”污染依然突出,贵州省现存磷石膏1.2亿吨。

督察认为,贵州自然生态保护问题突出。黔东南苗族侗族自治州黄平县未落实国家重点生态功能区负面清单要求,麦巴铝土矿、王家寨铝土矿等禁止类产业仍在非法开采,2019年以来新增生态破坏面积近28公顷。全省现存磷石膏矿山中,有507家存在各类环境问题,其中未进行生态修复的163家。

督察要求,贵州要守好西南地区生态安全屏障。要着力推进产业结构调整和资源优化配置,严控“两高”项目盲目上马,提升赤水河流域治理的系统性、科学性,严格落实“三磷”污染防治和“以渣定产”政策,合理推动小水电清理整治。