

夏季掀起健身“热”

全媒体记者 孙莹

民生头条

夏日炎炎,很多人并没有停下健身的脚步,“健身热”却随着气温节节攀升,挡不住健身爱好者运动的热情,越来越多的市民通过健身的方式挥洒汗水,锻炼身体,放松心情。近日,记者走访了我市城区部分健身房、公园、广场等地,处处可见市民运动健身的身影。

健身房气氛火热

在我市多家健身房内,记者看到健身房里器材琳琅满目,每家都人气很旺。在铁西区一家健身房内,记者了解到,有很多市民都有自己的健身计划。有的在大型器械上全神贯注地进行力量训练,有的伴随节奏明快的音乐激情洋溢地骑着动感单车,还有的人在跑步机上做着有氧运动……各种“汗如雨下”的场景随处可见。在现场记者发现,前来健身的男士多以器械、跑步机、单车等运动项目为主,女士则多以健身操、瑜伽、跑步机等运动项目为主,现场还有专业教练随时指导和帮助市民健身。

据介绍,高温天气下,很多健身爱

好者由户外运动转场为室内健身。自7月份开始,健身会员的数量明显增多,不少顾客希望借助夏天这个好时机减脂塑形。“之前人流量每天能够达到70人左右,目前我们每天接待的人流量能到百余人,年龄段也由之前的25到45岁左右,变成了18岁到60岁左右。”健身场所负责人说道。

“放暑假了,锻炼一下身体,强身健体,再想减肥,业余时间提高一下身体素质。”正值暑期,放假在家的大学生赵磊对记者说,他已经坚持健身两年了,他喜欢去户外或健身房等场所运动,篮球、游泳、骑单车等运动不仅能让他放松自我,还能强身健体。

户外健身受热捧

不仅是室内健身房深受健身爱好者的欢迎,户外的公园、广场等地也是热闹非凡。记者在英雄广场、南湖公

园、植物园等地看到,游玩的市民络绎不绝,或跳舞或散步或跑步,聚集着不少各年龄段健身爱好者的身影。市民

张女士告诉记者:“自从坚持跳广场舞以来,我的体重轻了,腰围小了。通过锻炼,感觉身体正在逐渐‘减负’,这成了我舒缓压力的好方式。”

每个清晨及傍晚,城区内各广场及公园都会成为市民的锻炼乐园。家住铁东区今年30岁的季胜楠,每天早晨都会与两三个好友一同到植物园去跑步健身,她说:“每天起早跑步会让一整天都充满活力,不仅能瘦身减肥,心情也都会变好了,只要不是恶劣的天气我都会

坚持下去的。”

与此同时,户外足球场也十分受欢迎,不少男士在业余时间会选择去踢足球,“每周抽出一两个晚上踢踢足球,已经成为我们几个人健身的习惯了。不仅锻炼了身体、愉悦了心情,还能忘记烦恼、释放压力。”每周至少参加一次足球运动的市民张先生说:“踢足球可以锻炼身体,在踢足球的过程中,我学会了团结、拼搏、进取。它不单单是一项体育运动,更能赋予人成功所需的品质。”

科学健身更关键

炎热夏日,在体育锻炼中收获健康与快乐。但是,夏季气温高,平日里因坐着都是一身汗,有时还会憋闷,如何科学健身,应该引起大家的重视。

运动不仅能够改善不良情绪,使人精神愉悦,还能有效预防和缓解失眠、烦躁及忧郁等症状。但值得注意的是,不合理的健身方式非但起不到锻炼效果,还会对身体造成一定的损伤。专业人士提醒市民,运动健身时应循序渐进,做好热身准备,控制好运动强度与运动量。选择场地是首要,在户外运动的人士,首要的是选对场地,夏季运动应选择环保橡胶颗粒铺设的运动场地,因为橡胶地材具有良好的拉伸和回弹

性能,安全、舒适,能提高运动效果,对运动者的脚踝、关节有很好的减震保护作用。正确时间是关键,夏季上午10点至下午4点是一天中气温较高、紫外线较强的时间段,运动时间的选择应当避开这段时间,可以选择早晨或者傍晚。适宜强度是重点,夏季要选择适合自身的运动强度,并且注意循序渐进开展运动,切莫“过激”“过急”,一般情况下,每次进行60分钟左右为宜;体弱者,每次进行20至30分钟为宜。科学补水要牢记,运动时,除了及时补充水分、电解质之外,还要记得补充适量糖分,这能帮助缓解运动疲劳,预防肌肉痉挛和中暑的发生。



为提高群众安全意识,提升应对突发事件与意外伤害事故的应急救援和自救互救能力,7月30日,市红十字海上虎志愿服务分队、铁西区红十字志愿服务分队,组织队员到万达广场开展了应急救援知识宣传。

全媒体记者 刘莉 摄

路警联手“挥利剑” 整治行动显成效

本报讯(通讯员 隋德福)为扎实推进“利剑2022”专项行动不断向纵深发展,伊通交通运输综合行政执法大队坚持严管严查严处超限超载违法行为,于7月25日21点至7月26日凌晨1点30分,与伊通景台交警中队联合开展夜检夜查集中行动,一举查处超限超载违法行为运输车辆11台,打了一场“利剑2022”专项行动漂亮仗,在社会上引起较大反响。

根据超限超载违法行为运输车辆一般都是在夜间出动,躲避执法部门检查的实际情况,伊通交通运输综合行政执法大队和伊通景台交警中队共同研究决定,组织开展一次夜检夜查集中行动,严厉打击超限超载违法行为。

在7月25日夜检中,伊通交通运输综合行政执法大队和伊通景台交警中队分别在长营公路与库仑大路交会处、伊通至长春一级公路伊通区段、伊范公路与九开公路交会等路段布控蹲守,整治超限超载违法行为运输车。交通执法人员

和交通警察们克服夜间开展执法行动不便等实际困难,越是艰难越向前,精神抖擞、不辞辛苦地奋战在查堵超限超载违法行为车辆集中行动前线,取得了整治超限超载违法行为丰硕成果。

此次路警联合执法,开展夜检夜查,整治超限超载违法行为集中行动,共出动交通运输综合行政执法人员11人次,交通警察8人次,出动执法车辆6台,共检查大型营运货车51台次,查处超限超载违法行为运输车辆11台,处罚金2.2万元,记66分。

伊通交通运输综合行政执法大队领导表示,今后将一如既往地与交警部门紧密配合,联合行动,把集中整治超限超载违法行为运输车辆这项工作深入持久、卓有成效地开展下去,以“利剑2022”专项行动的优异成绩,确保公路安全无恙、畅通无阻,为助力伊通经济大发展、快发展保驾护航。

开展燃气隐患排查 坚守安全发展底线

市市场监管局开展燃气整治工作

本报讯(全媒体记者 杨佳 通讯员 刘欢绪)为了全面落实安全生产责任,主动排查消除风险隐患,维护市场监管领域城镇燃气安全,连日来,市市场监管局开展了燃气整治工作。

开展燃气整治日常监督检查。市市场监管局对四平市586KM(其中长输管道326.2KM,燃气管道209.8KM,热力管道50KM)的压力管道开展了日常监督检查工作,到达现场查验压力管道是否在检验有效期内,是否具有安全管理制度及管理人员,是否制订应急预案及

进行特种设备专项应急演练。

开展燃气专项整治行动。在全市范围内先后开展了城镇燃气安全“百日攻坚”专项整治行动等专项行动,召开相关会议并发布方案。截至目前,全市共出动检查人员592人次,燃气管道检验率达到100%,全市共有液化石油气瓶充装单位8家,其中停业4家,已完成气瓶充装质量安全追溯平台建设4家,完成率100%。

督促使用单位进行检验。市市场监管局持续推进燃气压力管道法定检验工作,确保燃气压力管道法定检验维

持在100%。部分已完成现场检验尚未出具检验报告的地区,要督促检验机构尽快出具检验报告。对于新到期的燃气管道,督促燃气管道使用单位预留足够时间提前申报检验,检验完成后,及时将相关信息报送省厅并上传至全国压力管道检验信息管理系统。对检验中发现的安全隐患,监督企业全面整改到位,消除安全隐患。

开展合于使用评价检验。在市政府的批准下,针对老旧管道合于使用评价检验在检验合格的基础上开展合于

使用评价检验。全市的燃气管道和常输管道开展比例30%的和评价检验,由财政进行招标,由第三方检验单位开始开展检验活动。目前,合于使用评价检验91.5km,检验工作已基本结束。同时,快燃气管道全部检验结束,全部在有效期内,而且在国家网上管道都已经办了注册登记。

下一步,市市场监管局将继续抓好隐患排查治理工作,坚决防范遏制各类安全生产事故,切实维护人民群众生命财产安全。



周到服务暖人心 微信群里表谢意

本报讯(通讯员 王晓军)近日,四平热力迎宾馆柳力文所长像每天一样,在吉林师大家属楼网格群里发送分户改造施工进度公示。没过多久,一位住在7号楼4单元的用户主动在微信群里发送了感谢信息。

据了解,这位用户家里只有两位老人,都已年过古稀,因家里暖气改造搬家具这种体力活让他们愁得一夜都没睡好。谁知第二天改造时,迎

宾所的维修技师们主动帮老人搬家具、挪东西,干完活帮老人将家具复位,又将地面收拾干净。看着像自家孩子一般大的维修师傅们忙前忙后、汗流浃背的样子,两位老人非常感动,他们拿出冰镇矿泉水和水果给维修人员解渴,却被维修师傅婉拒了,就发送了这条消息以表达自己对热力公司服务的认可及对维修人员的感谢之情。

拾金不昧彰显热力人品质



本报讯(通讯员 孙洋)“真是太感谢你们了,我为热力维修师傅点赞。”在吉林师大家属楼的分户改造现场,李女士接过失而复得的黄金项链感激地说。

事情还得从几天前说起,当天天安所维修技师黄春岩正在师大小区李女士家进行分户改造,改造期间,李女士独自在家收拾屋内的旧物,又分批将不要的旧物扔出去,就在来回扔旧物的过程中,将一个褶皱的塑料包装

袋掉落在楼梯上。等改造完成后,黄师傅清理楼道卫生准备离开时,把袋子当作垃圾捡起,却发现了一个红色首饰盒,里面还装着一一条十几克的黄金项链。黄师傅赶紧来到李女士家中,将贵重的首饰归还,当时李女士又惊喜,她赶紧掏出手机想加黄师傅的微信,要给黄师傅发个红包表达谢意,但黄师傅微笑着拒绝了。他拾金不昧的高贵品格,为华生服务品牌增添了光彩。

感谢信里话感恩 细致服务获认可



本报讯(通讯员 赵莹莹)7月25日,铁西热力公司迎宾馆、仁兴所、新城所分别收到了吉林师范大学家属楼用户送来的感谢信,一封封红彤彤的感谢信彰显着热力人热心的服务以及用户的满意与认可。

据了解,在施工改造期间,各所工作人员时刻以用户为本,从经济适用角度为用户着

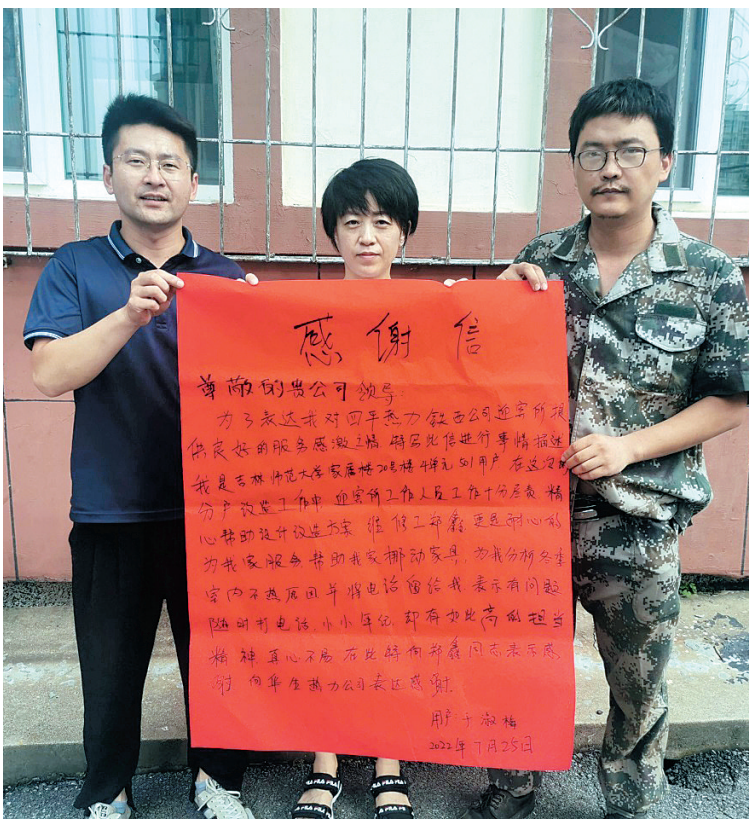
想,耐心细致地为用户精心设计室内管线走向。从老管切割、墙体打孔、新管连接、暖气安装到打压施工完毕,室内垃圾及楼道的卫生清理,每一项工作都做到精益求精,每一项工作都展现出热力人细致入微的服务。在短短的几天内,热力人用实际行动感动着无数住户,打造了华生品牌形象。

倾情服务细致贴心 赢得客户真情点赞

本报讯(通讯员 张多)近日,杨先生在四平华生商厦购买了一台TCL3P空调,但让杨先生纠结的是,在按照自己意愿安装到自己工作室后,由于房间格局特殊,空调始终无法达到预期使用效果。无奈之下,他便跟负责售后的空调工程师刘璐、房强商量换个位置,两位工程师不厌其烦的给杨先生提供解决方案,经

过二次调整安装位置,最终达到了理想标准。杨先生看到空调安装难度和华生售后工程师的专业水平,以及华生员工优质服务的敬业精神,给予高度肯定,特意制作了一幅印有“工作认真、待人友善、热心服务、细致贴心”的锦旗,亲自登门送达,并在售后陈经理面前给予两位工程师亲切的评价和表扬。

排忧解难显担当 热情服务树品牌



本报讯(通讯员 林源)7月26日,四平热力铁西公司迎宾馆收到用户于淑梅送来的感谢信,信中真诚地表达对该所维修技师郑鑫为其进行分户改造施工的谢意。

据了解,7月24日,吉林师范大学文学学院的于淑梅老师要出差,但当天已经预定好的4户改造任务必须施工户中包括自己家。于是,于老师紧急联系到郑鑫说明情况,为了能让于老师在出差前将家中分户改造施工完毕,郑鑫主动与班组成员商议,加班加点将于老师家分户改造完成。

郑鑫精心帮助设计改造方案,耐心周到地为用户服务,帮助挪动家具、清扫施工现场,并在分户改造施工完毕后,将电话留给于老师,表示有问题可随时打电话沟通。郑鑫勇挑重担,服务为民的责任担当意识让于老师深受感动,特意送来感谢信表示谢意,同时感谢华生培养出这样优秀的员工。于老师在感谢信中写道:“郑鑫小小年纪,却有如此高的担当精神,特此向郑鑫同志表示感谢,向华生热力公司表达感谢。”