

春节假期后健身房涌入不少“新人”

西安健身消费迎来一波“热辣滚烫”



女学员正在与教练训练。(受访者供图)

今年春节,电影《热辣滚烫》上映,电影里主人公“热血蜕变”的故事点燃了大银幕外观众的运动热情。不少网友调侃,年后“健身行业即将迎来泼天富贵”。

近日,西安多家健身房在春节假期结束后迎来了不少健身“新人”。西安一健身工作室私教王波介绍,今年大家春节假期后的减肥热情,比以往来得确实更早了一些。

有夫妻组团报名练拳击

35岁的林先生与妻子在大年初五向西安东秦拳击俱乐部报名,开启了夫妻两人的“拳击”生活。据林先生表示,自己的妻子正是受到电影影

响,同意了和自己一起去练拳击的计划。他们计划保持“练二休二”的频率,将拳击作为一项长期运动爱好来培养。“对于我妻子来说,她工作压力很大,晚上对着沙袋挥挥拳,有非常好的解压效果。”林先生说。

像林先生与妻子这样选择拳击作为健身方式的上班族还有很多。2月19日晚上8时许,高新绿地世纪城一家名为“up-boxing”的搏击馆内,“直直勾,摆摆勾,再给一点力量,出拳速度再快一点”,伴随着教练一声声的动作指令,几位下班后的白领在拳击室内挥汗如雨。

“美团后台数据显示,《热辣滚烫》电影上映后,我店铺的流量翻了一番。之前店铺点击量是70左右,最近都在150左右。而且节后工作日的晚上,每节课都是约满的状态。”该搏击馆教练苑梵说。

在大众点评西安武术格斗好评榜单上,不少排名靠前的拳馆,都在近期开售了燃脂解压类的拳击团体课。

西安拳击协会副主席兼秘书长俞智敏表示:“春节期间,受到贾玲瘦身成功的带动,电影中热血励志的拳击故事从线上蔓延到线下。拳击运动自带解压特性,深受上班族喜爱。在这个过程中,市场也衍生出了夜店范拳击、燃脂拳击等项目,职业拳击运动正从小众化走向大众化。”

不少商家开发线上健身直播课程

除了拳击俱乐部外,在西安一些健身房内,最近前来咨询的人数明显增加。西安莲湖区一

家健身房的工作人员表示,以往大年初八才开的健身房,不少在大年初五就已经提前营业了。

2月19日晚10时许,家住昆明路附近的小刘正在健身房内做第二组硬拉训练。和节后才开始健身的许多人不同,今年小刘可以说是过了个“健身年”。“今年大年初一,我前脚在楼上看完电影《热辣滚烫》,后脚就在楼下健身房锻炼了1小时。”小刘说。

她所在的健身房24小时营业,据店长介绍,春节过后,该平台数据显示其店铺点击量已从400左右跃升到800左右。“24小时健身房的好处是可以随时来锻炼,我这几天都喜欢晚上九、十点钟来锻炼,运动后回去睡得香。”小刘说。

健身行业的“热辣滚烫”一路从线下火到线上。春节期间,不少商家、私教开发了包括瑜伽、燃脂类、塑形类、舞蹈类等线上直播课程。据观察,一个名为“贝贝形体塑造燃脂”的抖音直播间,半小时就收获了10.9万个赞。此类直播间一般在中午及晚上各直播1个小时,直播过程中所用到的运动装备一般都会挂上购物链接。

小刘告诉笔者,在她的带动下,家里老人也选择了跟着直播进行锻炼。

据电商大数据显示,抖音平台居家健身装备成交额排行前三位的分别为筋膜枪、壶铃、瑜伽垫。其中,筋膜枪、壶铃等不少是电影同款,也足见电影不仅为观众送上了一个热血沸腾的故事,更直接助力运动装备等运动健身类消费提前迎来“小阳春”。(刘晓华)



2月21日,中国铁路西安局集团有限公司西安客车车辆段积极应对雨雪天气,组织技术力量加强对旅客列车的检查维护,确保列车运行安全。图为检车员正在检查列车走行部。通讯员 赵伯顺 摄

陕西交控集团全力迎战新一轮雨雪冰冻

本报讯(记者 郝佳伟)2月20日,我省出现大范围雨雪降温大风天气,陕西交控集团全力开展抗冰除雪、道路保通和服务保障工作,目前路网运行整体平稳有序。

此外,组织除雪保障应急队伍清理服务区积雪,在各场所出入口铺设防滑垫,放置提示牌,并加强保安人员执勤引导,保障车辆和司乘的安全通行。启动应急预案,调高室内暖气温度,延长超市、餐饮等经营场所营业时间,利用“司乘之家”、客房等为滞留司乘提供临时休息。各收费站及时开展志愿服务,为司乘人员提供热水简餐、临时休息、手机充电等,全力做好服务保障。

措施,增加应急救援力量及时救援抛锚打滑车辆。加强预警提示,做好路网运行监测和应急指挥调度,广泛推送实时天气、路况信息和温馨提示,提醒司乘谨慎驾驶。

同时,做好道路管控,联合交警部门科学采取临时管制、提前分流等举

春节我在岗 守护不打烊

“致富专列”上的守夜人

2月19日20时,K5453次务工专列从安康站发车,前往宣汉站接乡亲们去上海务工。这趟已经开行了26年的务工专列,被乡亲们亲切地称为“致富专列”。

随着列车的启动,59岁的谢建新背上修车工具包开始在车厢内巡视。谢建新是中国铁路西安局集团有限公司西安客车车辆段安康运用车间的一名车辆乘务员,今年是他执勤的最后一个春运,也是他执行务工专列乘务工作的第26个年。

每走到一节车厢,谢建新首先打开车端的电器控制柜,使用红外点温枪瞄准密密麻麻的线排逐一测温,顺着手电光检查电线上包裹的感温贴有无变色,防止客车电器设备火灾隐患是他工作的重点。他还一边走,一边仔细检查每个车厢的茶炉等服务设施状态。

22时40分,列车到达宣汉车站,谢建新和工友配合着进行列车转向,当电力机车从列车南端转到北端后,他麻利地接好制动软管,向火车司机递上客列尾信息单。待和司机联控好客列尾后,他才坐在乘务间的凳子上稍作休息,等着旅客上车。

0时30分,务工专列在夜色中载着乡亲们从宣汉站出发,途经万源、紫阳站时,他都要下车到站台上观察旅客上车后客车弹簧和车钩状态,确保列车开动时安全平稳。

“小心,我来帮你。”谢建新看到一位刚上车的女性旅客无法将行李箱放到行李架上时,主动伸出援手。

3时30分,车到安康站,谢建新和工友小跑着进行更换机车作业。上完最后一拨旅客,这趟车便一路奔向上海。看了一下时间,距离6时交接班还有一个多小时,他来到洗脸间打开水龙头,用凉水洗了把脸,提了提精神。夜深了,旅客大多沉沉入睡,他依然在车厢内巡视,在灯光下,他满头的白发显得格外醒目。

“旅客此时的安宁,正是我守夜的目的。”想到这里,他的脚步更加坚定有力,他扶了一下从肩上滑下的工具包带,继续向前走去。(通讯员 王志红)

平利县2024年“春风行动”拉开帷幕

本报讯(通讯员 袁相卿)2月20日,安康市平利县2024年“春风行动”暨苏陕劳务协作产业大招工招聘会举行。

招聘会邀请27家县内外招聘企业,提供涵盖新型材料、机械电子、装备制造、休闲文旅、金融通信、家政服务等多个行业3000余个岗位。同时,依托秦云就业APP和平利人社微信公众号将岗位信息同步发布,实现全县11个镇全覆盖。截至目前,该县已举办线上线下招聘活动7场次,发布岗位信息9期3000余个,达成初步就业意向500余人。

成果“掌上班组”小程序,引起了现场人员的极大兴趣。大家纷纷拿出手机扫码互动,现场气氛十分热烈。

在班组故事会上,准热车间连续线甲班班长李虎、钢管机械分公司中间工序班班长王刚、索具分公司挤压班班长陈小虎分别讲述了团队建设、提质增效以及爱岗敬业的故事,精彩的演讲引来了台下的阵阵掌声。

近年来,为深化产业工人队伍建设改革,咸阳宝石公司以创建“五型+”班组为目标,加快建设示范引领一流班组,不断为各单位搭建交流经验、学习借鉴、资源共享、共谋发展的平台,首届“班组文化节”的举办极大推进咸阳宝石公司班组建设工作向纵深发展。

同时,咸阳宝石公司组织开展“班前会大比拼”展示交流活动,结合安全环保、提质增效、人才强企、数字化转型等重点场景,对班前会进行了全方位展示。通过拓展班组交流平台,完善班组交流机制等举措的实施,在公司班组中形成“比学赶超”的浓厚氛围,强化了员工“我的班组我做主”的担当意识,为员工提供了展示班组文化的平台。本报记者 郝佳伟

安康龙年生肖毛绒玩具产销旺



↑2月19日,游客在安康市恒口示范区毛绒玩具展销中心选购龙年生肖主题的毛绒玩具。

新春伊始,在有“中国毛绒玩具产业新都”之称安康市,不少毛绒玩具企业加紧生产龙年生肖主题的毛绒玩具订单并投放市场,满足消费者需求。新华社记者 邵瑞 摄

如何处理春节假期的剩饭剩菜

热闹闹闹过

大年,团圆饭自然必不可少,可满满一大桌很难一顿吃完,消化剩饭剩菜就成了一场“持久战”。2月18日是龙年春节过后第一个工作日,很多人看着满冰箱的剩菜发愁:放假后家里吃饭的人少了,剩菜热了一顿又一顿,这些剩菜真的健康吗?西安市红会医院消化内科主任韩霜进行了解答。

很多人听说“隔夜菜中有亚硝酸盐,会致癌”,这是大家对剩饭剩菜最大的担心。韩霜说,饭菜放置时间越久,亚硝酸盐含量就会越高,亚硝酸盐本身不具有致癌性,但在胃酸环境下生成具有致癌性、致瘤性的亚硝胺。癌症是多种因素共同作用的结果,并不是吃一两次剩菜就会患上,是跟“次数”及“食用量”有关的,所以医生不鼓励大家吃剩饭剩菜,也希望大家学会安全地吃剩饭剩菜。

食物中的致癌物质主要来自不当的烹饪方式、保存方法以及长期摄入某些有害物质。因此,韩霜强调,吃剩饭剩菜一定要注意以下这些问题:

主食类食物,如馒头、米饭等,因为不是高糖度、高蛋白食物,不是很容易变质,可以适当吃,但是在储存过程中最好冷冻,不要冷藏。从冰箱拿出来食用前要检查是否有异味、变色或发霉等,如有这些迹象一定不能再吃了。再次加热食用的时候需要高温烹饪,比如炸、炒、蒸、煮。韩霜说,高温加热可以将细菌杀死,但有些耐高温的毒素还会存在,并不能灭活,因此,即便冰箱储存,也不建议存放超过3天。

青菜类食物反复加热后维生素损失严重,隔夜后还容易生成亚硝酸盐,所以韩霜建议尽量当天吃完,不要剩。肉类、海鲜类蛋白质食品再次烹饪时对营养影响较小,但其蛋白质丰富又利于细菌繁殖,因此也建议大家把吃剩下的蛋白质食品进行冷冻保存,如不冷冻,要尽快分装冷藏,超过2天不建议再食用。熟食再次食用时也需要重新加热。

还需要提醒的是,很多人习惯将饭菜在室温下放凉再放进冰箱,这是不正确的。“如果没吃完,要及时放进冰箱保存。”韩霜说,《中国居民膳食指南2022》中提出,4℃到60℃属于危险温度范围,细菌容易生长繁殖。超过60℃时,绝大多数细菌无法存活,而4℃及以下的冷藏条件能降低大多数细菌的繁殖速度,相对比较安全。(马相)

这个春节假期,西安不少市民选择远离拥挤的热点景区来到图书馆,遨游在知识的海洋,给自己充电加油。在图书馆里开开心心过大年,成为了龙年春节一道亮丽风景。

“春节以来,图书馆的读者与往年同期相比多了很多。今年过年到图书馆读书,已经成为西安市民过年的一种新时尚。”省图书馆工作人员介绍。

据悉,为了让西安市民感受春节的浓浓年味,省图书馆高新馆区策划了“龙腾盛世九州同颂”——2024年新春留声、“新生活新风尚新年画”我们的幸福生活美术作品展、“人类文化与文明”数字文化系列展览、“雕刻时光里的幸福中国年”雕版印刷、“万家灯火——藏在书中的年”智慧树绘本故事屋新春绘本、元宵馆长送福迎新春活动、元宵猜灯谜活动等系列活动。

右图为市民在图书馆内阅读“过大年”。文/曾世湘 图/受访者提供

省图书馆书香年味两相宜

