

西安24小时健身房暑期火爆

本报讯(记者 张维)眼下正是暑期,室外天气炎热温度高,不少运动达人转战健身房,加之很多人将减肥计划锁定在酷暑,纷纷走进室内健身场馆进行运动,以至于一些方便随时锻炼的24小时健身房暑期火爆。

每天下午下班后,在西安市玉祥门华泰工业品批发市场上班的袁开青就会到附近的天明蔚蓝国际一家健身房锻炼。“关键这里比较方便,只要有空就可以随时来这种24小时健身房,还有教练引导大家科学锻炼。”袁开青说,每天锻炼1个多小时后,还能洗浴,清清爽爽回家。“经常不锻炼的人很难体会到,锻炼过后身体与内心的那种双重满足感。”

记者了解到,像袁开青这样利用下班时间走进健身房锻炼的人为数不少。7月23日20时左右,在太乙城购物中心,不少健身爱好者陆续进入24小时乐刻健身房,跑步、拉伸、练臂力等运动随处可

见。“原本带孩子来购物中心玩,发现这家24小时健身房,开始是扫码领卡免费体验,感觉还不错,就付费坚持每天来打卡。”市民于建忠说,这种自助模式的健身房让他更放松,经过挥洒汗水能切身体会到锻炼的乐趣。

23时左右,莲湖路一家24小时健身房里,不少人锻炼的热情依然不减。玻璃大门外,“夏日炎炎,我与汗水共舞,运动一夏,让健身计划成为暑期最燃的伙伴!”的横幅异常醒目。正在锻炼的杨辉汗流浹背。他说,自己在北郊上班,以前每天中午下班喜欢到单位附近的健身房运动,偶然发现家门口这家24小时智能健身房,便转战到了这里。“现在健身房价格基本都透明,开始我来这里花了不到20元办了一张新人周卡,还赠送了团课,体验感不错,就花了不到2000元办了年卡,算下来平均一次不到6元,性价比比较高。”

记者走访多家24小时健身房

了解到,锻炼高峰主要集中在中午下班和下午下班后。“现在大家越来越注重自身健康,健身的意识也越来越强烈,高峰期经常出现跑步机排队轮流使用的情况。”汉城湖附近一家24小时健身房私人教练闫明君告诉记者,健身房客流主要是上班族和学生,特别是进入暑期后,客流明显比平时多了两三倍。

据中商产业研究院发布的《2024年中国健身行业市场前景与投资研究报告》显示,中国健身人群渗透率从2019年的18.3%提升至2023年的24.4%,健身行业整体市场规模将在2024年突破万亿元。随着健身人群急剧增长的,还有多元化的健身需求。而24小时自助健身房的存在,或许能满足相当一部分健身人士的需要,只因其在缓解许多上班族时间焦虑的同时,也给健身爱好者们减少了经济压力,创造出更多元化的社交场景。

野生大熊猫“遛娃”被拍



大熊猫带幼崽嬉闹玩耍。

本报讯(记者 王嘉)7月25日,记者从省林业局获悉,近日,陕西长青国家级自然保护区巡护人员在整理红外相机数据时发现了一段野生秦岭大熊猫带幼崽嬉闹玩耍近半小时的画面。

这段红外相机视频拍摄于2023年9月22日下午5时16分至41分。在保护区廖家沟的落叶松林中,大熊猫妈妈和幼崽在地上滚成一团。只见这只可爱的大熊猫幼崽一会儿趴在妈妈身上,用爪子抓拉妈妈的毛发,一会儿又兴冲冲地去爬树,两下爬到树上又“刺溜”一下滑下来。大

熊猫妈妈则在树下看着自己的幼崽。也许是终于有些承受不住幼崽的顽皮,大熊猫妈妈将幼崽轻轻掀翻在草地上,轻柔地推搡玩耍。近30分钟后,两只大熊猫才慢慢离开。

据了解,雌性大熊猫每胎通常产1—2只幼崽,但在野外环境中往往只能存活1只。大熊猫幼崽出生时非常小,只有100克左右,需要和母亲生活一年半至两年后才能独立生活。视频中的熊猫宝宝健壮活泼,看起来得到了妈妈的精心照顾,在不久的将来,它就要离开妈妈,开始自己的冒险。

夏季水果消费有讲究 消除误区促健康

本报讯(记者 张毅伟)目前,瓜果成熟,西瓜、甜瓜、桃子、葡萄等消暑解渴的时令水果也迎来消费旺季。在选购和食用过程中,如何买得放心、吃得健康,7月25日,西安市市场监督管理局发布消费提示。

消费者应当选择正规合法、明码标价、公平交易的经营者,如经营规范、信誉较好的商场、市场、超市、水果店等。网购水果时,要注意选择信誉度较好的交易平台,收货后注意检查图物相符。选购进口水果时,注意查看产地、进口水

果检验检疫合格证明等信息。结账时主动索要并保存购物票据或电子凭证。

要挑选购买外观正常、新鲜、无异味的果实。购买箱装(包装)水果,必要时可以让商家打开果箱,当场查验水果品质,注意查看水果标签,包括产地、生产期、保存期、储藏条件等信息。购买去皮、切割等即食水果,要尽量购买鲜果,由商家现切,注意切果操作干净卫生,防护及时,包装盒(袋)符合食品安全要求。

夏季水果的保鲜期相对较短,

消费者可根据实际需求购买,尽快食用。

误区一,水果当饭养颜减肥。长期拿水果当饭,会造成摄入其他营养素的失衡;误区二,不吃鲜果只榨果汁。果汁不能代替鲜果,将水果榨成汁时,纤维素的摄入量就会下降,影响了纤维素促进肠胃蠕动功效的发挥;误区三,吃水果越多越好。根据我国居民膳食指南,每天摄入200—350克的新鲜水果,对保持营养良好、预防疾病、身体健康有益。

加强汛期水环境监管

西安市生态环境局航天分局开展专项检查



执法人员查看在线监测数据。

(采访单位供图)

本报讯(记者 陶颖)记者昨日了解到,为进一步加强汛期水环境监管,促进河流断面水质不断提升,西安市生态环境局航天分局局长赵宏斌、副局长谢峰近期分别带队对航天基地重点涉水企业、城镇污水处理厂、入河排污口等开展专项检查。

其间,执法人员走进重点涉水企业,对污水处理设施运行、在线设备联网等情况开展检查。在涉水企业在线站房内,执法人员首先查看企业近期排水量,之后,通过查看COD、氨氮等相关监测历史数据,了解企业是否存在超标排放的情况;查看在线监测设备运维记录,判断设备运行是否正常。除自动在线监测外,为保证监测数据的真实准确,还查看了来自检测公司的检测报告。

检查结束后,执法人员要求企业加强安全巡查,及时消除环保设施安全隐患,并对巡查人员进行突发环境事件应急培训。

在城镇污水处理厂,执法人员现场查看污水处理运行与设施运维记录、在线监测运维记录、自行监测

报告、在线监测设备历史数据等。

“近期污水设施运行状况怎么样?”通过现场询问企业负责人,执法人员了解企业近期进出污水量及是否存在污水外溢等情况。随后,检查出水口在线自动监测设备,了解企业近期COD、总磷、氨氮等相关监测历史数据。

经检查,企业近期进水量因降雨有所上升,未超出污水处理厂设计值,未发生污水外溢等情况,在线监测设备监测数据无异常。离开前,执法人员提醒企业,在线运维记录要清楚,安排专人每天定时对设备运行情况进行巡查,同时按照排污许可证要求规范开展自行监测,并保存好检测报告原始记录。

赵宏斌要求,汛期企业要做好水质监测,必要时提高监测频率,加强汛期防范及应急物资储备工作,巡查人员要负起责任,及时发现并消除安全隐患,确保环保设施汛期安全稳定运行。

来到入河排污口,执法人员查看标识牌信息及入河排污口规范化建设整改情况,并委托第三方检测机构对水质进行监督性监测。

“集章”打卡越来越火



曲江书城一名小朋友正在盖章。

本报讯(记者 朱娜娜 实习生 杨阳)轻轻拿起印章,对准空白处用力一按,一枚大雁塔印章清晰地印在收集本上,这是市民廖敏收集的40枚印章。

“大兴善寺门口西侧有13枚、兴坊长安邮驿有41枚、钟楼邮局还有15枚……”网友在社交平台上晒“盖章攻略”,收获大量点赞。在社交媒体上爆火的“盖章”到底有啥魔力?记者连日来走访西安多个“盖章集结点”,了解年轻人“盖章”背后的故事。

7月23日,根据网友的“盖章攻略”,记者来到了西安钟楼书店。上午9时30分,西安钟楼书店门前已排起了长队,10时书店

开门迎客,不少市民直奔四层的集章处。记者注意到了一位女士正手持一个笔记本,专注地在每一页上仔细地盖章。“每个图案都体现了西安独特的文化特色和地标建筑,印章很有纪念意义。”盖章的刘颖告诉记者,她想用印章作为一种载体,给孩子讲西安的文化历史故事。“今天盖了十个章子,有大雁塔、钟楼、鼓楼等,我会用印章让孩子了解文化历史故事,这样更能加深孩子的印象。”刘颖表示,这种教授知识的方式孩子接受度高。

在西安钟楼书店,廖敏将十多个章子盖在了“长安通关文牒”上,她计划暑假带着儿子将西安

所有的印章和印章背后的故事都收集起来。

钟楼书店工作人员告诉记者,店里一共有91枚印章,有地标、方言、兵马俑图案等。工作人员称,这个假期“集章”的读者非常多,为了收集这些印章,每天有不少市民和游客在营业前就来排队。

在曲江书城印章处,一名家长带着孩子正在将“biangbiang面”的印章盖在本子上。记者看到,该印章的图案为一个“漫画秦人”嘴里正咬着面条,图案生动可爱。

带着10岁儿子在西安游玩了5天的白先生向记者展示了他的10本“通关文牒”,他分别在西安的书店、博物馆和景区收集了超过500枚印章。

白先生表示,每一本“通关文牒”都是一段美好的旅行回忆,也是亲子旅行的见证,很有纪念意义。

曲江书城工作人员陈晓东告诉记者,暑期到书城“集章”的游客和市民很多,店里提供40枚西安知名景点的印章,最受欢迎的还是大雁塔、钟楼、鼓楼等具有西安特色的印章,多角度展示西安历史文化和城市风情。



扫码看视频