

# “指压板超慢跑”火出圈

## 医生:并非适合所有人群 要当心脚部损伤

近段时间,号称原地动一动就能减肥的“指压板超慢跑”火了。踩着小小的“痛点”,有人称一个月瘦了20斤。超慢跑到底好不好?一块指压板,瘦身功效真的这么神奇吗?

家住西安市经九路的孙菁婕坚持“指压板超慢跑”已有半个多月,瘦了6斤。11月30日早,起床收拾妥当后,她将指压板在客厅铺好,随后,开始赤脚慢走,两三分钟后,开始超慢跑。

孙菁婕向记者介绍,超慢跑是一种低强度、低心率的有氧运动,通常以极慢的速度跑步,速度介于走路和慢跑之间,“指压板超慢跑”实际上是在超慢跑的基础上增加

指压板。

“别看我现在可以赤脚运动,第一次上垫子,可是刚上去就痛得缩回了脚。”孙菁婕说,“指压板上有数十个凸起,脚掌踩在最大的凸起点时,痛感更加强烈。”

在赤脚运动前,孙菁婕和大多数人一样,经历了铺垫子、穿袜子的阶段。记者采访中,多位进行“指压板超慢跑”运动的西安市民表示,“指压板超慢跑”对于“懒宅一族”来说,既免去了出门的烦恼又可以适时地动一动,是不错的选择。在电商平台,以“指压板”为关键词搜索,可以看到,许多商家的月销量已经破万,有商家在宣传页表示,“‘指

压板慢跑’可进行足底按摩,舒筋活络”。

指压板,真有神奇功效吗?西安东郊一医院张医生表示,足底穴位通过经络与人体五脏六腑都有所关联,通过指压板刺激足底穴位,可以达到不同的效果。比如改善睡眠质量、消除紧张情绪、缓解腰腿痛、稳定内分泌、提高免疫力等。另外长时间踩踏指压板有助于保持身体灵活性,提高平衡能力。需要注意的是,“指压板超慢跑”运动时间不宜太短,否则会影响锻炼的效果,也不能运动太长时间,可能会造成脚部劳损。每次进行20分钟左右“指压板超慢跑”,达到刺激脚掌各个部位的

目的即可。

能否减肥?“‘指压板超慢跑’通过足底的指压能够激发人体五脏六腑功能的发挥,促进人体新陈代谢,达到辅助减肥的作用。”张医生说,“普通人减肥,重点在于‘动起来’。其实,‘指压板超慢跑’减肥的关键在于为无聊的运动增添了一些趣味。”

“虽然‘指压板超慢跑’有一定的保健功能,但在使用时却并非适合所有人群,应在咨询专业医师后进行。”张医生提醒,不建议在指压板上进行跑跳运动,因为身体重力比较大,跑跳运动的冲击力也很大,容易造成脚部损伤。

本报记者 陶颖

# 西安举办“全国交通安全日”主题活动

本报讯(记者 李佳)12月1日,西安公安交警联合七部门举办以“文明交通 携手共创”为主题的西安市122“全国交通安全日”主题活动。活动现场通报了《2024全市引发道路交通事故十大违法行为》,呼吁广大市民群众遵守交通安全法

律法规,安全文明出行。

活动现场设置了女子铁骑静态展示、酒后驾驶模拟体验、模拟驾驶机器人路怒知识测试、交通安全祝福寄语、有奖知识问答等各类精彩活动和展示,参与的群众直呼“过瘾”。

非遗+交通主题的体验“警”彩纷呈。正在跟随非遗传承人学习“红绿灯结绳香囊”的市民李女士表示:“一直以来,我都很喜欢传统手工制品,近几年非遗也特别火,能在这里和非遗老师面对面学习,非常难得。我要把它挂在包上,时时刻刻提醒我,出行遵守红绿灯。”

除此之外,与非遗结合,西安公安交警原创IP永安君人偶泥塑制作、交通安全主题漆扇制作、套印打卡、定制瓦当拓印等一系列“交通+非遗”体验项目,也受到了大家的青睐。

# 消防大比武

11月28日,西安市莲湖区举办的微型消防站比武决赛在西安明德理工学院(莲湖校区)举行,来自辖区9个街道的27支参赛队伍162名参赛选手分组展开竞技,上演“速度与力量”的对决。

比赛过程中,参赛人员冲劲十足、步骤准确、动作娴熟、操作得当、配合默契,不仅展示了高超的技艺,更诠释了坚韧不拔的团队精神和对

消防安全的崇高责任感。赛场上,助威声和呐喊声此起彼伏,营造出浓厚的比赛氛围,整个比赛高潮迭起,充分体现了消防队伍的专业素养和精神风貌。

通过开展此次比武决赛活动,检验了参赛队员的业务技能水平和微型消防站灭早灭小、灭初期火灾的实战处置能力。

文图 本报记者 葛兰



# 你还去大众浴池洗澡吗

拿着盆、拎着桶、提着大袋小袋……20年前,每到寒冬腊月,大众澡堂都会排起长队:一池热汤,几床躺箱,一家人或三五好友,在雾气氤氲中擦背按摩,谈天说地……

如今,随着洗浴中心的崛起和生活条件的改善,大众浴池的数量越来越少。西安“大众浴池”经营现状如何?价格服务怎么样?记者对此进行了走访调查。

现状:

大众浴池经营喜忧参半

随着时代的变迁,大众浴池的经营状况逐渐分化。11月29日,记者来到西安糖坊街的一家大众浴池,明亮的招牌上写着“温泉浴池,淋浴、大池、单间、搓背”等字样。这是一家位于负二层的传统澡堂,价格表上显示:“洗澡10元一位、搓背10元一位。”在女部,只有两三位顾客,且都为老年人。

“我们没有桑拿房,用电不安全,现在来洗澡的基本是附近居民大多以老年人居多。”提到经营现状,老板坦言,他经营这家浴池十多

年了,目前勉强维持运营,一直也在寻找转型与吸引顾客的办法。

相比之下,西安市碑林区马厂子街上的“亚浪洗浴”显得人气更旺。这家大众浴池已经经营了20多年,自2015年由一对夫妻接手后,以“洗澡12元,搓澡8元”的亲民价格及免费桑拿牢牢吸引了固定顾客群体。

“我每周都来洗澡,已经坚持了十多年。洗澡、搓澡再加按摩一次不到50元,性价比非常高。”家住菊花园的刘阿姨说。

在走访中,记者发现一些经营良好的浴池有它的生存之道。“菊花园大众浴池”推出了“200元20次”的优惠卡,并增加了拔罐、刮痧、修脚等服务,收费价格多在15元至30元之间。老板表示:“周末和晚上人最多,最多的时候一天能接待上百位顾客。”

而在东厅门的一家大众浴池内,记者看到里面设施陈旧,卫生条件堪忧。由于成本问题,经营者甚至关闭了照明设备,店内空荡荡无顾客。老板感叹,生意难做,能否继

续坚持下去还是未知数。

竞争:  
温泉酒店的低价冲击

大众浴池的困境不仅来自自身问题,还面临温泉酒店的强势竞争。近年来,西安市许多温泉酒店加入了“低价大战”,推出团购优惠,价格与大众浴池相差无几,却提供了更加丰富的体验。记者看到,止园饭店的“止园真温泉”推出15元团购票,服务内容涵盖洗浴、泡汤、蒸桑拿等项目。位于灞桥区的东旭温泉酒店团购单人浴资19.9元,还提供洗浴用品、浴服和儿童游乐园的服务。

大众浴池赖以生存的价格优势正在被逐渐削弱。一位市民表示:“价格差不多,当然更愿意去温泉酒店,服务更好,还能带孩子玩。”

大众浴池的卫生与安全问题始终是消费者的顾虑。在走访中,记者发现,多数大众浴池的公共用品仅用清水冲洗,缺乏消毒流程,设施老旧、维护不善。一些顾客不得不自带拖鞋和毛巾。“虽然便宜,但总

感觉卫生条件不太放心。”一位市民说道。

此外,安全隐患也不容忽视。不少老旧浴池缺乏防滑垫,地面湿滑,容易引发摔伤等事故。一些浴池的消防设备老化甚至缺失,存在较大的潜在风险。

突围:

大众浴池的未来之路

西安灞桥充实温泉酒店职业经理人梁浩认为,大众浴池需要从服务升级、营销策略和政策扶持三个方面入手,找到新的发展方向。大众浴池应提高卫生和安全标准,优化设施设备,确保清洁、消毒流程规范化,为顾客提供更加安心的洗浴环境。其次,浴池可以拓展服务内容,如引入拔罐、刮痧、修脚等传统养生项目,满足消费者多元化的需求。另外,相关部门应出台扶持政策,鼓励大众浴池进行升级改造。在减免税费的同时,通过专项资金支持,帮助浴池提升设施水平和服务质量。

本报记者 朱娜娜

陕西首例路产保护公益诉讼案宣判  
当事人停止排污并登报道歉

本报讯(罗倩 记者 姬娜)记者12月1日从西安市公路局获悉,日前,该局临潼公路段在一起公益诉讼案中胜诉,两名当事人停止排污污染公路行为,并登报道歉。据了解,此案是该局建立“公路+检察”路产保护机制后提起的公益诉讼第一案,也是陕西省路产保护公益诉讼的首例案件。

据了解,两名当事人在310国道公路沿线长期占用公路用地,将洗车污水排向公路,导致路面湿滑和扬尘污染。路产保护工作人员多次上门沟通制止未果,西安市交通运输综合执法支队对其查处治理,当事人拒不配合。

6月3日,临潼公路段向临潼区人民检察院书面提交公益诉讼线索材料。临潼区人民检察院立即开展案前调研,迅速向相关职能部门发出检察建议函,支持临潼公路段提出诉讼,为西安市公路局路产保护注入强劲的法治力量。

10月30日,临潼区人民法院对侵害路产路权一案进行公开审理,支持西安市公路局要求被告停止排污侵害路产的诉求。11月13日,两名当事人停止排污污染公路行为,并登报道歉。

劳务公司未缴工伤保险  
法院判决维护劳动者权益

本报讯(周玮漪 记者 白圩堃)近日,雁塔法院审理了一起劳动纠纷案件,保障了工伤职工李某的合法权益。

据了解,李某于2023年3月入职该劳务公司,公司未为其缴纳社会保险。同年5月,李某在工作中受伤,双方于当日解除劳动关系。8月,李某受伤被认定为工伤,9月被评定为九级伤残。随后,李某向西安市雁塔区劳动人事争议仲裁委员会提起仲裁,要求公司支付工伤待遇。仲裁委员会裁决公司向李某支付一次性伤残补助金及一次性工伤医疗补助金。劳务公司不服仲裁结果,向法院提起诉讼。

法院经审理认为,由于劳务公司未为李某缴纳工伤保险,应按照《工伤保险条例》规定的项目和标准支付费用。最终,法院按照相关法律规定,判决劳务公司向李某支付一次性工伤医疗补助金和伤残就业补助金。

红十字应急救护服务中心  
教快递骑手急救技能

本报讯(记者 姬娜)11月29日,西安市红十字应急救护服务中心为顺丰同城外卖、快递骑手开展应急救护普及培训活动。

活动现场,讲师向学员们普及了现场急救的重要性,重点围绕心肺复苏、AED操作和创伤现场救护等急救技巧进行讲解。此外,对于晕厥、低血糖、骨折、出血等常见急症和意外伤害,讲师重点强调了现场急救的注意事项及安全防护的方法。

不少骑手表示,要把本次所学的急救知识和技能分享给更多的同行,通过“一群人带动更多人”,切实提高外卖、快递等新就业群体的急救意识。

该中心相关负责人表示,他们将继续大力开展应急救护培训,让更多行业、更多群体、更多家庭都有红十字救护员,人人学急救,急救为人人。