

权威发布

“

“美女！帅哥！健身，了解一下嘛！”不知何时起，在达城中心广场、新世纪广场、罗浮广场等地总能听到这样的声音。“0元健身，99元健身，朋友圈点赞免费健身活动……”各种营销办卡手段令人应接不暇。办卡容易，坚持很难。有多少冲动型消费者，在销售人员的热情推销之下办卡，抱着对美好身材、健康生活的向往，去了两三次健身房后，从此再无下文……

“扎心”的健身房迷思：

办卡之后，你去过几次

？



追求健康是一种趋势

健身房为什么越来越受青睐？都市快节奏的生活，晚睡，应酬，压力……很多人的身体都处于亚健康状态。健身房能提供一个设施完备的运动场所，其运动形式也不仅仅局限于单一的跑步，针对不同的人和不同的需求，可以提供各种操课、瑜伽，还有专业的机械设备，能对身体各个部位进行针对性训练。同时，随着生活水平的提高，人们也不再局限于对物质的追求，并产生了更多对健康的渴望以及丰富精神世界的需求。因此，一大批健身房在达城如雨后春笋般崛起。

办卡容易坚持很难

达城某健身房经理告诉记者，其健身房共有会员3000人，平均每天到店人数约为300人。南城店和市内店合计平均每月可以新增会员150人。“30%的会员办卡之后，仅仅来过几次。50%的会员一周能来两三次，只有20%的会员坚持得比较好，一周能到健身房4次以上。”

张女士属于办卡之后只去过几次健身房的“僵尸会员”，健身卡早已不知丢到什么地方了。她平时工作时，基本面对电脑长时间坐着不运动，两年来胖了15斤。“我是为了减肥去的，跳了一周健身操，结果还胖了！就不想去了！”张女士说，她每天下班都很累，有时只想回家刷刷微博、看看电视剧，有时想和朋友聚餐、唱歌、喝酒。健身事业，减肥大计，就此告终。

追求身材和线条是大部分人去健身房的目的，

减肥人群在健身房会员中占有很大比重。当他们询问教练应该如何减肥时，教练往往会回答说“少吃面、少吃米、少吃猪肉，不能吃肥肉，不能吃油炸食品，不能吃甜食，不能吃火锅……”一大波减肥人群顿时心里凉了半截。对于这类人群来说，能参加运动就不容易了，还要严格控制饮食，也是很大部分人难以坚持的原因。

“想要获得好身材，三分靠练七分靠吃。就算是在健身房辛辛苦苦锻炼一个星期，瘦了2斤。周末一顿火锅，可能就会长回来。”据介绍，有很多减脂人群，就是在这样的打击下放弃了健身。

运动健身需要坚持

“最好是在健身房找几个朋友，大家组团锻炼，互相监督。”某健身房资深会员吴爱欧告诉记者，“我最开始来锻炼的时候，独自一个人，大家都不认识，运动没有动力。后来认识了几个朋友，天天都在微信里相约一起锻炼，渐渐找到了健身的乐趣。”除抱团训练外，请私教授课，也会对没有毅力的健身者起着很大的督促作用。高价的授课费，首先会让人对健身重视起来，再通过教练的专业指导，更容易从一个“健身小白”而入门，“当真正获得一些健身成果时，健身也就更容易坚持下去了。”

不是心血来潮办一张健身卡，就能拥有美好的身材及健康的体魄。据了解，运动健身需要坚持3到6个月才会看到好的效果。赶紧翻出闲置已久的健身卡，去健身房酣畅淋漓地出一身汗吧。积极健康地面对生活，我们现在的每一天，都是余生之中最年轻的一天。

□见习记者 赵曼琦

经过3个多月紧张施工，达城西外紫荆花路目前已基本完工，待面层油面铺设完毕，划上交通标识线，有望在本月底开通车。道路荷载等级提升后，可通行重型车辆的紫荆花路，将以全新的面貌为达城交通提供助力。

西外紫荆花路有望月底通车

道路荷载等级提升 可通行重型车辆



12日下午，记者在紫荆花路看到，从凤凰大道到永兴路口之间，宽敞平整的沥青路面已铺好，虽然还没有任何交通标识，但已有很多车辆来回通行，路边也停放着不少车辆。“现在还剩下最后一层油面没有铺设了，估计一周时间就能搞定。”有施工工人告诉记者。

“预计本月底就可通车。”据现场负责人介绍，紫荆花路从3月下旬开始封闭施工，到现在水稳层以及中层油面等已经完工，目前正在铺设道路两边的雨水篦子，待一周左右养护期结束后，就会铺设最后一层油面，最后再划上交通标识线，就可以开放通车了。新的紫荆花路，还是和原来一样的4车道，但道路荷载等级得到了提升，从通行中型车辆提升到可通行重型车辆。

（本报记者 杨航）



6月12日下午3时，通川区朝阳街道办、马房坝社区联合四川省宏冶资产管理有限公司在金兰小区开展消防演练。社区志愿者、物管工作人员和小区居民200余人参加了此次活动。

此次消防演练分为两个部分，首先由民间公益性救援机构——蓝天救援队工作人员现场讲解如何预防火灾、火灾发生后的基本扑救、人员安全疏散、如何自救逃生以及消防器材的正确使用方法等。随后模拟火灾现场进行了干粉及消防水灭火演练，演练过程中，物管工作人员操作到位，业主积极参与，达到了演练的效果。

（刘听成）

“煤气泄漏时千万别开关电器！”

多部门中心广场教市民安全防范



本报讯 “我家里用的是煤气，如果哪天发生煤气泄漏该怎么办呢？”6月12日，我市50多个相关单位和部门在达城中心广场举办了达州市2018年安全生产宣传暨咨询活动，现场发放宣传资料，热心为市民解疑解惑，及现场教市民安全用电、用气方面的知识。

在活动现场，市安监局、市公安局等相关部门设立了40多个安全知识宣传咨询点，工作人员通过现场讲解等方式，向群众宣传防火、防中暑、防溺水和用电等方面的安全知识。“如果家里一旦发生煤气泄漏，请立即打开门窗通风，关闭煤气阀门，然后向有关部门报告。千万不要开关电器，以免电器开关触点产生火花引发爆炸……”消防支队官兵耐心向咨询市民讲解了安全用气方面的知识。

（本报记者 姚丹 见习记者 方秋霞）