



沧州市区建成5个“百姓健身房”

分别位于岭秀社区、名著社区、晴川路社区、育才路社区、北门社区

本报讯(记者 吕依霖)近日,记者从市体育局了解到,我市承建的5个“百姓健身房”已经建成并投入使用。附近居民在家门口就能享受优质的室内健身服务(右图)。

据悉,这5个“百姓健身房”分别位于岭秀社区、名著社区、晴川路社区、育才路社区、北门社区,占地面积均在150平方米以上。其中,岭秀社区内的健身房面积最大,使用面积约为400平方米,设有力区、有氧区、瑜伽房等区域。

每天晚上7点半以后,运河区南环中路街道办事处岭秀社区的“百姓健身房”便逐渐热闹起来。记者走进健身房看到,椭圆机、力量训练器等健身器材一应俱全,一位男士正用杠铃锻炼身体。室内一侧排列着10台跑步机,都有居民在使用。

“我家就住在天成岭秀小区12号楼,走路到这里只需要三四分钟。平常下班没什么事儿,我就来健身房锻炼40分钟再回家。”28岁的张芸擦擦额头的汗,走下跑步机。张芸告诉记者,



“百姓健身房”的年卡价格远远低于市场上健身房的价格,一年还不到200元,平均每天只花5角钱,她觉得既方便又实惠。为了家人的健康着想,她给公公和婆婆都办了年卡。社区居民刘洋对健身房很满意。他说,开在家门口的“百姓健身房”让他实现了“健身自由”。

记者在采访时,不时有居民向工作人员询问健身房的收费事宜,打算办张年卡。岭秀社区“百姓健身房”的负责人贾洪云告诉记者,开业至今,他们已经售出100多张年卡,到健身房锻炼的居民越来越多。

为什么“百姓健身房”可以实现低价?记者了解到,“百姓健

身房”试点工程吸引了专业体育运营机构资金技术投入,以三方共建、专业运营的新模式降低建设成本,同时,“百姓健身房”实行低收费政策,让百姓“每天花5毛钱”就能在家门口健身。

市体育局群众体育科工作人员表示,“百姓健身房”试点建设工作是落实全民健身战略,构

建更高水平全面健身公共服务体系的一次深入探索。未来,他们将继续引导公共体育服务资源向群众倾斜,让“百姓健身房”走进更多社区,惠及更多百姓。

扫码看视频 新闻料更多

岭秀社区居民在百姓健身房内锻炼身体……请用手机扫描二维码,观看相关视频。



天气转凉,暖宝、热水袋等取暖产品成了不少人的“御寒神器”——

“花式取暖”要防“低温烫伤”

本报记者 李婉秋

天气变冷之后,电暖宝、暖贴等成了一些人的“取暖神器”。由于使用不当,不少人被这些“取暖神器”烫伤。

市中心医院烧伤整形科副主任医师李秀丽说,冬季是“低温烫伤”的高发季。天凉了,来烧伤整形科就诊的市民逐渐增多。

贴着暖贴睡觉 醒来后被烫伤

“我在肚子上贴了一片暖贴,没想到一觉醒来后被烫伤了。”在市中心医院烧伤整形科诊室里,27岁的市民李女士告诉记者。

前段时间,李女士常常熬夜学习。怕冷的她感觉腹部又凉又痛。一天夜里,为了缓解疼痛,李女士在小腹处贴了两片暖贴。随后,李女士不知不觉睡着了。当她醒来

撕掉暖贴后,发现肚子上的皮肤红了一片。

李女士没有在意。过了一天,李女士发现肚子上的皮肤起了不少大大小小的水泡,擦了碘伏仍不见好。发现肚子上的那片皮肤颜色越变越深,李女士赶紧到市中心医院就诊。

整形烧伤科副主任医师李秀丽为李女士检查后发现,她肚皮的烫伤创面为三度。幸亏烫伤的面积较小,外敷药物之后,李女士烫伤的皮肤渐渐愈合。

“花式取暖”悄悄烫伤皮肤

70岁的市民张先生患有糖尿病。最近,他常常感到肚子胀气。听说理疗仪可以调理肠胃,缓解胀气,他便来到市区一家养生馆。店员得知张先生情况后,用微波理疗

仪照射张先生的腹部,为他调理身体。

张先生说,理疗仪温度设置在50摄氏度,距离他的肚子很近,他感觉很舒服。回家后,才发现肚子上的皮肤被烫伤了。

近日,家住新华区的王女士也出现“低温烫伤”的情况。60岁的王女士患有动脉硬化。最近天凉,她又犯了“老寒腿”。于是,家人便买来艾条,点燃后用支架固定好,悬挂在她的双腿上方。

不一会儿,王女士感到腿部热乎乎的,就想多烤一会儿。没过多久,她的腿被烫伤了。

医生:特殊人群易“低温烫伤”

市中心医院烧伤整形科副主任医师李秀丽表示,“低温烫伤”是指长时间接触44

摄氏度至50摄氏度的低热物体引起的烫伤。通常烫伤面积比较小,起初表现不明显,疼痛感也不强。早期,皮肤表面可能只是发红,不易引起市民重视。皮肤创面严重程度与接触的温度、时间、距离以及个人身体情况有关。

“不少人认为,开水容易烫伤皮肤。实际上,暖宝、热水袋之类看似温度不算高的取暖工具也会造成烫伤。”李秀丽说,婴幼儿、老年人、糖尿病患者、患有下肢血液循环障碍的人群等往往更容易出现“低温烫伤”。

另外,暖宝、暖贴不能直接贴在皮肤上,要隔着衣物贴。若市民发现皮肤被烫伤,出现皮肤发红的情况,可以冷敷。如果烫伤者皮肤出现红肿、水泡或者溃疡等情况,一定要及时去医院治疗。

盐山县边务镇张边务村 道德评议会推进移风易俗

本报讯(记者 李小贤 通讯员 张文娟)11月4日,盐山县边务镇张边务村在道德评议会上评选出文明家庭、文明村民和美丽庭院。

道德评议会上,村里的老党员、村民代表和道德评议会成员齐聚一堂,评议村里的新变化、好榜样。“我推荐周小和家为文明家庭。他们夫妻俩勤俭持家,和睦邻里,还乐于助人……”“我推选张德超为文明村民。他热心善良,积极参与村里的志愿服务活动……”这些被推荐的村民在和睦邻里、热心公益等方面表现都很突出。

通过评议,道德评议会评选出了1户文明家庭、1名文明村民和两个美丽庭院。

据了解,张边务村每个季度召开一次道德评议会,调动广大村民向身边榜样学习的积极性,推进移风易俗。

轿车半路熄火 高速员工伸援手

本报讯(记者 崔春梅)近日,一辆轿车半路上因油量不足熄火。沧州交发集团津汕分公司黄骅北收费站员工看到后,将轿车推到安全地带并赶到加油站帮司机买来汽油应急。

当天,黄骅北收费站员工发现有辆轿车停在收费站外的小广场上,便上前询问。轿车司机表示,轿车行至半路时燃油耗尽,无法继续行驶。收费站员工帮司机将轿车推到安全地带。收费站站长杨博超安排员工赶到附近的加油站,帮司机买来汽油应急。加上汽油后,轿车成功启动。临行前,司机向收费站工作人员连连道谢。

“双争”进行时

“积分兑奖品”小心是骗局

有人轻信类似短信后上当

本报讯(记者 孙亮)最近,一些市民收到了“用积分兑换商品”的短信。他们按照提示操作领取奖品后,才发现落入了购物陷阱。

日前,市民陈女士收到一条短信。短信称她“有积分将在月底到期,点击链接进入商城即可兑换”。陈女士误以为是运营商的积分兑换活动,便点开链接,用5000积分和500多元换购了一款扫地机器人。陈女士收货后发现,扫地机器人有明显磨损,还没有清洁功能。陈女士联系运营商才知道,该商家与运营商没有合作

关系。

市民辛先生收到类似的提示短信后,用积分和200多元购买了一款手表。商城还承诺“赠送腾讯会员”。谁知,辛先生购买的手表一直未发货,腾讯会员也未开通。

记者联系“中国移动”“中国联通”“中国电信”的客服人员后得知,他们收到了不少轻信“兑换奖品短信”后上当的投诉电话。客服人员表示,他们不会通过发短信的方式让消费者通过链接参加积分兑换活动,大家切勿通过不明短信链接兑换商品。



日前,河间市特殊教育学校的老师带着学生,将蔬菜、鸡蛋推到大街上售卖,鼓励他们自信、大胆地跟他人沟通。

杨玉霞 摄