

气温持续下降 健身热情未减

# 市民“转战”健身房



进社区听民声

## 袁小巧:感谢政府对我们的关怀



▲瑜伽深受女性白领欢迎

▶跑步机上挥汗如雨的健身者



信阳消息(记者 张继疆 实习生 周静)“一二三四、二二三四……跟上节奏!”昨日,我市和美广场附近的一家大型健身中心,教练正带领20多名前来健身的市民跳着健身操。此外,健身房内,有的人插着耳机听着音乐在跑步机上做有氧运动,有的在专门的单车房里练习动感单车,还有的正随着舒缓的音乐练习瑜伽。

近日,虽然气温逐渐降低,但市民的健身热情丝毫没有减退。记者走访几家健身俱乐部发现,很多市民都已经从室外转移到了室内,健身俱乐部成了市民锻炼健身的好去处。和美广场附近一家健身中心的负责人介绍:“入冬以来,前来健身的市民明显增加,会员有900多人。高峰时段人数在100人左右,各种健身器械基本上都被利用起来了。各种健身操课程,也深受市民喜爱。”

据了解,随着气温的下降,很多市民愿意选择到健身房来锻炼身体。在室外活动灰尘比较大,污染比较严重,危险性也很高,现在市民都很有健身理念,所以更愿意选择在室内进行器械或者做一些操类的运动。天气现在一天比一天冷了,锻炼完以后人难免要出汗,如果在室外运动的话,很容易感冒,在健身房里可以洗个澡然后舒舒服服地回家。

在健身的人群中,年轻人和中年人居多。到健身房学跳各种健身操、练习舞蹈、搏击等已日益成为很多上班族一种减压锻炼方式。

“我是2013年12月办的会员卡,主要是为了减肥,每天晚上准时到健身房请教练指导锻炼,一个月下来已经瘦了5斤。”家住前进街某健身房附近的何先生说。

“我每天来健身房锻炼,就是

为了练瑜伽。长期伏案工作,颈椎、腰椎都有病变,瑜伽不但医治了我的职业病,还能适度减肥。”在市区某单位上班的王女士介绍。

记者从几家健身中心了解到,要求专业健身教练进行科学指导和专业锻炼的顾客特别多,健身指导老师供不应求。像瑜伽课特别受白领女性的喜爱,每天晚上开两个班还无法满足女性市民的需求。

健身教练徐彬告诉记者,进入冬季以来,健身房每天的人流量要比夏季高很多,许多市民都从室外健身“转战”健身房。专业健身之所以受市民的欢迎,是因为健身中心会对顾客进行身体状况评估,测出体能、脂肪率、中低强度心跳频率等数值,再根据顾客自身的情况来制订相应的健身计划,并由专业教练做细心指导。



本报记者 张勇

6日上午,天气突然降温,让这个冬天更加寒冷。行走在马路上,人们都缩紧脖子,行色匆匆。

寒冷的季节,临近的新年,困难群众期盼着温暖,期盼着各级组织的援手,期盼着春暖花开的日子。

惦记、挂念、行动,温暖在传递。当日上午,浉河区金牛山办事处民政、社区的负责同志,带着米面油等生活必需品来到困难群众袁小巧家中,传递着党和政府的关怀和温暖。

“感谢政府对我们的关怀,要是没有你们的帮助,我这一家人真不知道该咋生活。”一见面,袁小巧的丈夫李小奎就紧紧地握住办事处领导的手连声道谢。

“不要谢我们,这是我们基层组织应该做的。关心帮扶每一位困难群众,是各级党委政府和党员干部应该承担的责任。”金牛山办事处分管民政工作的副主任董磊对李小奎说。

见到“亲人”,双面脑梗、鼻子里插着氧气管儿的袁小巧坐在轮椅上不停地哭泣。是感动抑或是病痛的折磨,她含含糊糊的话语让在场的每一颗心都生怜悯。

李小奎是金牛山办事处十里河总场(村级组织)三组的村民,他以前的住房因旧城改造被拆除,现在一家人在浉河大市场租

房住,等待返迁。2013年5月,48岁的袁小巧突患双面脑梗塞住院抢救,到病情好转出院时,花费医疗费20多万元。“好在新农合报销了一定比例的医疗费,办事处民政所又给争取了9000元的大病救助,不然,我们一家人真难过这个坎儿呀。”李小奎说。

袁小巧患病前,她和丈夫李小奎靠卖早点维持一家4口人的生活。她的大女儿毕业后没有工作,帮着照顾生意,小女儿在信高上高一,一家人的日子过得紧紧巴巴。袁小巧患病不仅花光了家里的积蓄,而且也不能再做生意了,李小奎和大儿女在家轮流照顾袁小巧。

“马上就要过新年了,家里的年货置办得咋样?”记者问李小奎。“自从我爱人患病后,办事处和总场的领导没少来看望,总是送来吃的、用的和救济金,所以,依靠政府,我们的基本生活还能过得去。”李小奎说。

“由于李小奎家出现大病致贫,我们正积极整理材料上报,给他家办理低保,也好减轻他们的生活压力。”十里河总场党支部书记沈新富说。

采访结束时,董磊对李小奎千叮咛万嘱咐:“党和政府始终关心困难群众,有啥困难尽管提出,办事处一定会尽最大的努力给予帮助,决不会让任何一个困难家庭生活无依靠。”

再创新文明城市 讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 现在, 人类渴了有水喝; 将来, 地球渴了会怎样?



信阳晚报 宣