



健身人乘“疯”

2016年5月11日 星期三 编辑:曹萌萌 美编:杨珣

宁愿打车堵在路口 也不愿步行500米到终点

不少出租车司机反映,年轻人爱打“超短途”出租

本报记者 李黎



►一个姑娘买了生活必需品后,招手上了出租车。本报记者郑美芹 摄

记者手记

不要错过健康的生活方式

在采访中,很明显的对比就是,路程不算远的时候,年长者更倾向于走着去,而我们这些年轻人却有车便绝不走路。我们一边抱怨没有时间去健身,一边拒绝最简单最有效的锻炼方式。

在没搬家时,我尝试过从家走路去单位,大约三个路口的距离,其实听着歌25分钟就能走到。因为是步行,我可以掠过拥堵的车流,从小径穿过,两边是郁郁葱葱的树和零星的小花,路上能看到不少叔叔阿姨步行而过,到单位心情是愉悦的,一天的工作效率都很高。后来,因为不规律的作息,没法早起床而放弃了。

大多数时候我也会犯懒,从家到小区门口的超市都开车过去,这其实是一种生活方式。现在我们年轻人的态度是能花钱做的,大多不愿意多去浪费自己的力气,以至于我们经常错失身边最简单最有效的方法。

相关资料显示,以每小时4.8公里的速度步行20分钟,热量消耗最快,有利于减肥。“三月不减肥,四月徒伤悲。”夏季即将到来,坚持运动,想保持完美身材的人越来越多。不少人选择买健身器材、买运动装备、办健身卡,这原本是好事,不过在掏腰包之前,我们不妨先理性地考量一番。

家里的跑步机是否成了晾衣架,运动装备是否早已落满灰尘,看到健身卡就有莫名的负罪感。也许有人早已为自己的这些盲目购买的行为准备了很多解释的理由,其实这些看起来十分“合理”的理由,背后隐藏着的是消费的不理性。其实这些人花钱购买的健身服务更多的是满足自己的购买欲望,并非真正的健身需求。

相关链接

健身应合理调配次数 制定目标更容易坚持

越来越多的人办卡健身,然而,却只有少数人能够坚持,那么,怎么做到坚持健身并让健身达到最佳的效果呢?刘俊忠介绍:“一般新会员到健身房来,开始运动时强度不要过大,每次应维持在30分钟以内。以跑步为例,一开始如果基础较差,可以快走、慢跑交替,30分钟为止,一周3次左右。当能做到连续慢跑30分钟时,就可以开始用距离衡量运动量。”据介绍,初次到健身房因不合理的健身强度,导致身体不适,不少会员会习惯性的选择用一周的时间来调整,“形成这样一个恶性循环,是导致很多会员降低健身积极性的一个原因。”

同时,最好给自己设定一个短期、具体而现实的目标,这样才容易坚持下去。“跟朋友一起去健身有助于更好地执行健身计划,并且能相互支持、相互鼓励。”刘教练说,如果对某种健身运动方式没有了热情,就可尝试换一种运动形式。最主要的还是要想把健身变成一种日常习惯,就不要连续超过两天不去健身,因为健身频率比健身时间或运动形式更能影响到你的健身毅力。 本报记者 郑美芹

33位司机师傅只有两位没遇过“超短途客”

“这种情况太多了。特别是年轻小姑娘,说多了人家还不愿意。”崔师傅开了十多年出租车,近几年,他明显感觉“超短途客”特别多。“就在前两天,一个小姑娘从人民医院打车去蓝海御华,就一个路口。”崔师傅说,“我说很近走两步多好,小姑娘开玩笑问我是不是不愿意挣钱。特别那天早上下雨那会儿,半个小时内就接了3个这样的活,路程都不远。”

姜师傅遇到的这种乘客也很多,“从府前小区到一中,你说近不近?有不少学生宁愿堵在路口这里,也不愿意走着去学校。”他说,一天至少能接到

三四单这样的短途客。“其实现在主要是年轻人打车居多,我主要是在东城片区转悠,手机接单的除了几百米远的这种,其他大部分路程也不远。”

10日,在东二路上的加气站,毛师傅正在排队,他从来不用手机接单,“我主要就是在固定地点等活,要不然就是开车转转,最近还挺少遇到这种超短途的乘客,今天下午刚出车就接了一位乘客,从锦华送到东四路。”

在采访的33位司机师傅中,只有毛师傅和另一位蔡师傅很少接到短途客,其他的31位师傅都遇到过类似的情况,而且雨雪天气时格外多。

“穿着高跟鞋走上一里路,还不如杀了我”

“送的这个小姑娘就在那边的安慧南区。”在东城银座等活儿的崔师傅刚送了一位乘客,也就四五百米远,“车打火的工夫就到了。”他笑着说。9日的一场小雨,让他接连拉了3单这样的“超短途”生意。平常这种情况也挺多见,崔师傅说,“年轻人一般不愿走路,特别是年轻女孩居多。”

小米是个90后,今年刚参加工作。还没买车的她主要出行方式就是乘坐出租车。“我家离单位也就500米左右,但是也不能穿着高跟鞋走着上班吧,那还不如杀了我。”小米说,公司对着装有一定的要求,但是穿着平底鞋拎着高跟鞋上班,看上去很奇怪,她也不愿意,“反正就上下班时间打车,算下来也没多少钱,干嘛那么难为自己啊。”

今年29岁的孙倩也是有车坚决不走路的拥护者,“马上就夏天了,走路腿会变粗还特别容易晒

黑,现在手机打车很方便。”

不光是女生不爱走路,现在一些男士也秉承不走路的态度。刘洪涛和媳妇攒钱买了辆代步车,两人约定一人开一周,“我没车开的那周就会打车上下班。”刘洪涛说:“主要是开车习惯了,还真迈不开腿。”

在受访的20个年轻人中,大部分是不愿意多走路的。其中1位女孩是经常去健身房的,她愿意在天气好的时候骑着自行车上班。

走路习惯了,这对夫妻都不怎么动车了

45岁的老陈在机关单位上班,从家到单位得走25分钟左右。以前也是开车上下班,自从有一年生病住院后,他便开始走上路上下班了。“到现在走了四年多了。”老陈说,在他的带领下,媳妇也跟他结伴同行,“车每天都在车库里睡觉。”老陈介绍,一个单位的,跟他同龄的人现在不少走路上下班。“基本上不怎么打车,一两里地更不值当的了。”

在外侨办上班的玲姐,每天由老公捎带到府前大街,然后步行去南一路,她说:“看着很远,其实走

习惯了就不觉得了。”现在单位门前就有公共自行车,“骑自行车、走路累点,但是几百米就要打车也太夸张了。”

“浪费那个钱干啥。”小区里58岁的何阿姨非常不赞同出门就打车,“我们那个年代,自行车都是稀罕物。”何阿姨说,当年她上学要走好几公里的路,“就是自己走着的,还背着一个星期的干粮。现在生活好了,那么几步路就是得走走,对身体也有好处。”

健身卡很闲人太忙,千元全年卡大多成“次卡”

教练发红包督促会员来健身

本报5月10日讯(记者 郑美芹) 虽然大家日益注重健身,办一张健身卡是家常便饭的事情,但在记者调查中发现,健身卡浪费的最多。记者走访多家健身俱乐部了解到,办过健身卡的会员仅有三成左右能坚持,有的会员甚至办一张上千元的年卡,仅仅去过一次。

9日晚上7时许,康力健身中心金鸿店内,在跑步机上跑地满头大汗的小吕说:“去年夏天立志减肥,跟朋友一起办了一张健身卡,前前后后来过两次。眼看卡就要过期了,赶紧拉上朋友一起来锻炼,否则年卡都要变成次卡了。”

家住东城的李女士也是如此,2015年暑假期间,她在蓝海国际健身中心办了一张近千元的游泳卡,“正赶上搞活动,免费赠送了一张健身卡。”当时觉得很开心,我去游泳,孩子跟他爸爸去健身,一举两得。”可是,自从办了卡之后,李女士就忙得不可开交,抽不出时间和

精力再去游泳。“眼看就要到期了,健身卡索性送人了,游泳卡再留留,争取暑假多去几次。”

在不少论坛、网站上“赔本转让健身卡”的信息有很多,记者拨通了其中一位的电话,他说当时办卡是一时头脑发热,觉得花钱办的卡,一定会变相督促他健身,可没想到结果还是一样的,“为了不让自己健身卡继续‘闲’下去,我决定转让。”

在康力健身中心、全民健身中心等多家健身中心记者发现,现在“年卡变次卡”的情况非常普遍。

东城康力健身中心运营总监李川说,现在康力健身中心三家店总共有会员6000多,但是能坚持一周来四到五次的仅占5%,坚持每周都能来两至三次的占25%,断断续续一个月来几次的占10%,一月以上或者一年来不了几次的竟占到60%多。据康力健身中心金鸿店的店长刘俊忠介绍,“冬天的时候,我们工作

人员为了让会员多到健身房来锻炼,还在群里发红包激励他们。只要抢到红包的就要到健身房来健身。”

蓝海国际健身中心的工作人员王女士介绍,每年一二月、六七月寒暑假期间都是办卡高峰期,一般都是父母带着孩子过来办卡,但是全年能坚持到最后的不是很多。

“为了让办卡的会员,真正做到办卡有所值,我们会定期办一些健身公开课,让大家了解健身的重要性,督促大家多多健身。还有我们的系统都能查到会员的健身频率,如果有常年不来健身的会员,我们也会通过打电话的方式回访。”西城振华商场奥体健身会所的李经理说。

全民健身中心的工作人员李女士表示,夏天能坚持锻炼的人比较多,冬天每天来的人比夏天要少一半。天冷、太懒,坚持不下来、工作一天太累等等是很多人健身难的借口。