

投稿邮箱:lwbnl@163.com 一经采用,即奉稿酬

□本报新闻观察员 洛谭



洛浦健康步道,走起来!

看晚报,数日前,位于洛浦公园的健康步道(西工段和涧西段)启用了。这是个大好事。

当然,走过的人知道,健康步道主要是在原有道路上划定运动距离标志,并在沿途设置米数立牌、体质指数大转盘等。简单地说,路还是原来的路,不过可以让步行者知道自己走了多远。其主要还是一种号召、提醒,一种理念的普及。

记得二十多年前,我有一个人称“怪老头”的邻居。他每天一大早短打扮出门跑步,路线大概是景华路—西苑路—中州路,来回一两个钟头。那时候,老人整天忙着“健身”“跑步”,绝对令人注目,甚至会被嘲笑“烧包”。现在呢,谁不知道要“管住嘴,迈开腿”,呼朋唤友去健身太正常了,广场舞队伍里还有小伙子呢!

知识和信息影响着人们的行为习惯。只有给出足够的信息和引导,才能指望人们做出明智的选择。健康步道,起的就是这样一作用。

洛浦健康步道,不同于隋唐城遗址植物园的健康步道,它纵贯市区,对多数市民来说,利用起来要便捷得多。步道有了,对有健身需求的中老年人是好事,对年轻人更是如此。

只有给出足够的信息和引导,才能指望人们做出明智的选择。健康步道,起的就是这样一作用。

年轻人往往以为,缺乏运动就是缺乏强度较大的体育锻炼。去健身房、周末打个球,健康问题自然就解决了。科学研究并不支持这种想法:一系列研究结果显示,轻松的活动和大运动量的锻炼,无法互相替代。每天久坐的人,即使有锻炼习惯,比起每天抽空就活动一下的人来说,在未来15年的死亡率要高出许多。

遗憾的是,对于许多年轻人来说,出门开车,进门乘电梯,在单位伏案,回家窝在沙发上,早成了生活常态。因此,不论是清晨、中午、晚上,只要有时间,不妨到洛河边走一番!

我们总为家乡洛阳的生活环境感到自豪,到了外地常常感慨:城市怪大怪繁华,却连个散步休闲的地方都不好找,真不如咱洛阳!现在,咱不仅有了洛浦公园,公园里还有了健康步道,何不好好利用一下?

现代人,亚健康是个普遍问题。在健康这个问题上,道理还是那个老道理:欠账越多,偿还越难。今天能还的账,就不要等到明天,任何时候开始锻炼都不晚。别小看洛河边这条健康步道,利用好了,它就能改善咱的健康状况和生活质量。

洛浦健康步道,走起来!

龙门e站

有病吃药不如及早预防

杭州公交车纵火案发生后,“公交车逃生”再次引发关注。近日,晚报记者对我市公交车安全状况进行了走访,详细介绍了公交车上逃生装置的位置和使用方法等,引发网友议论。

逃生装置都是用来救命的,是得牢记位置、保护好。@不会玩圣骑士很惊讶:原来不光有安全锤啊!都没注意过。@刚毅de青松:这次算记住了。不过,@阳光之桔梗花开抱怨道:有些车上的安全锤被人拿走了,出了事难道真要靠高跟鞋?

逃生装置能熟练使用,到时候才管用。@互粉吧大师认为首先要了解使用方法,并用安全锤举例:钢化玻璃中间部分比较坚固,所以才要敲四个角和边缘。@大兔纸想要腹肌则不以为然:道理我明白,真用起来恐怕是另一码事。@河洛王鹏表示赞同:最好能组织安全演习,不实践不行。

逃生装置还不够齐全吗?“弱女子”@蚕豆豆doudou有些担心:个子低,力气小,敲不烂,够不着。@阳光不锈也有同感:听说绍兴的公交车配备了爆破装置,驾驶员一按按钮,车窗玻璃自动碎掉。自称经历过公交轮胎着火事故的@a打伞的鱼a说:老式车窗可以直接打开,这一设计能应用在新式公交车上吗?

硬件水平提高了,“软件”也要跟上。@一页西国感慨:如果大家遇到险情都乱了,那再好的装置也是摆设。@张翔翔接过话茬:乘客互助也是逃生法宝,争抢逃命只能使伤亡更重。@猫的嫁衣提醒:发现可疑人员要提高警惕,及时制止或要求对方下车。

当然,每个人都希望逃生装置永远用不上。在@陕西冯燮看来,预防是关键:既要普及逃生知识、加快技术创新,又要增强司机的责任意识。@lvming36补充道:安全检查也应常态化,有病吃药不如及早预防。(春兴 王斌)

洛谭有话

父亲因车祸丧生,母亲离家出走,嵩县13岁少年张俊的天塌了,可他没有被命运击倒,而是“一夜长大”,带着弟弟扛起重担,上山采药为奶奶治病。这的确引人同情,但那分朴素的孝心更加令人感动。

百善孝为先

孝心,让小哥俩成了晚报报道中的“美德少年”,成了央视寻找的“最美孝心少年”。百善孝为先,古训仍需守护,但绝不该单靠“草药小兄弟”们。亲情难负、知恩图报,我们每个人都应该成为孝道的守护人。

丹尼斯百货 政和店 营业时间: 7月14日(周一)-7月20日(周日) 9:30-21:30

缤纷夏日 Colorful Summer

缤纷夏日 夏不为“利”

流行服饰 **四折起 六折封顶** (个别品牌除外)

女鞋 **三折起 五折封顶** (个别品牌除外) 男鞋 **五折封顶** (部分款特价)

童装 **低至五折** (个别品牌除外) 化妆品 **200元减30元** (个别品牌除外)

防晒系列特别推荐 游泳装备特别推荐

缤纷夏日随机礼 7月18日-20日活动期间,在百货消费不论金额大小均可参加,请留意收银小票上的中奖标志,凡收银小票注有“夏日豪礼”字样的即为中奖,中奖顾客可凭消费凭证及收银小票至三楼贵宾中心领取电动牙刷一支。(当日小票仅限当日领取,逾期作废)

会员招募礼 普卡会员入会:当日在百货消费普通商品满880元;黄金珠宝、名表等高贵商品当日累计消费满4400元可入会;团购满5000元方可办理,办卡即送抽奖一抽。特别提示:办卡礼仅限限领取一份。

新柜开幕 JZ JAREN 全场连衣裙满100元减20元 满500元送水杯 满2000元办会员卡

Five Plus 部分款五折-七折 Amer 部分款一口价 内部会员双倍积分

Calvin Klein ANNA SUI 满408元送voc一支 满688元送化妆包一个 满1080元送CK大挎包一个 BOSS

周大福 即将盛大开幕

咨询电话: 63001555 团购电话: 63001588 客服电话: 15137913535 地址: 洛龙区政和路与金城寨街交叉口西50米路南(政和路19号)

我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

祖国和谐 家家安宁

舞阳 樊小敬作

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台