

微事件

出门跑一跑 春节新选择

放假期间锻炼不停 过健康年理念越来越流行



资料图

□本报记者 杨光

原帖

“从春节放假开始，基本每天早上起来跑步，整个春节假期总共跑了五次，加起来一共跑了65公里，感觉假期过得很充实。”近日，网友“踏浪赏鸥”在朋友圈发消息说。

采访

大年初一去跑步

“大年初一早上五点多我就去河堤

跑步，独自跑到6点多。”网友“踏浪赏鸥”告诉记者，当天早上跑了十几公里，第二天休息一天，初三接着跑，初四有事没跑，初五又继续跑，整个春节假期过得很充实。

网友“踏浪赏鸥”还参加了跑友竞赛，跑友们在跑步软件上比赛每月的跑步里程，时间才过一半，“踏浪赏鸥”已经跑了192公里，在竞赛名单上排名第一。“这其实是跑友们激励自己跑下去的方式，通过比赛，大家劲头更足。”“踏浪赏鸥”告诉记者。

“过去我体重90多公斤，连走路都喘气。开始长跑后，体重开始下降，现在只有60多公斤，身体素质也

好了。”网友“踏浪赏鸥”说，春节最容易吃胖，最好还是多运动运动。

运动达人锻炼过春节

网友“风中百合”是一位健身爱好者，春节期间瑜伽馆不开门，她就在家坚持训练。“风中百合”告诉记者，平时在健身房每天坚持1个小时瑜伽训练，然后做一些器械训练。“运动是心态问题，每天安排一定的时间训练，坚持就会有收获。”“风中百合”说，身边不少朋友春节期间都在坚持锻炼，大家都认为只有运动才是健康的关键，所以连春节也不停止。

网友“天一生水”喜欢骑行和跑步，春节期间，他也每天坚持长跑，还骑行了40多公里。“外出转转，比在家里待着强。”网友“天一生水”告诉记者，春节吃的太油腻，不锻炼就感觉全身不自在。

“春节期间吃得再好，应该安排锻炼时间，既保持健康又能保持精力。”我市一家健身馆健身教练郭峰说，每天应安排半个小时运动时间，走路或者做一些简单的运动，对身体都很有好处。

记者采访中发现，今年春节期间，坚持锻炼的人越来越多。相比以往，大家更重视健康，跑步、骑车、瑜伽等健身方式越来越流行，过一个健康年的理念得到更多人的认可。

真贵 两根黄瓜17.51元



□文/图 本报记者 吴艳敏

原帖

近日，网友“陈”在微信朋友圈发消息称：“今天俺妈去商场买了两根黄瓜，我一看价钱，瞬间傻了眼，两根黄瓜17.51元。我以为是算错了呢，一问俺妈才知道，原来就是这么贵。”

跟帖

网友“嘟嘟妈”：黄瓜都这么贵，是不是算错了？

网友“词不达意”：超市咋会算错呢，人家都是机器过账的。

网友“一帘幽梦”：这也太贵了，比肉的价钱都贵，还没吃过这么贵的黄瓜呢。

采访

昨日，记者联系到了网友“陈”。“黄瓜是俺妈大年初三在人民路丹尼斯商场买的。”网友“陈”告诉记者，“回来时，我看到这两根黄瓜都17块多，相当吃惊，这是我活这么多年吃的最贵的黄瓜。”

网友“陈”说：“我把这事发到朋友圈，朋友都不相信有这么贵的黄瓜，纷纷问我，是不是超市算错账了。俺妈买黄瓜时，也没仔细看价格，拿了两根就走了。结账时，才发现这么贵。”

对于价格是否算错，记者采访了人民路丹尼斯商场称重处的工作人员。该工作人员告诉记者：“春节期间，黄瓜涨价，最贵的时候一斤15块钱左右，最近两天还有所下降，但还是一斤10块钱左右。”

“两根黄瓜17.51元是没有算错，像蒜苗、蒜薹、花菜等都在春节期间涨价了。”该工作人员告诉记者。

随后，记者走访市区各大超市，不少超市的工作人员表示，春节期间不少菜的价格有所上涨。

闹心 广告单贴“福”字上

□本报记者 朱红

原帖

“大过年的，家里门上贴的‘福’字竟被一张红色的广告单盖住了。这可是我才贴的春联啊，本来图个过年喜庆，现在揭都揭不掉，真郁闷。”2月14日下午，网友丁女士在朋友圈发消息说。

采访

丁女士告诉记者，2月10日下午，她出门去买东西，回来开门时，发现家里大门上的“倒福”被一个红色广告单遮盖得严严实实。仔细一看，广告单上是售房信息，还留有电话号码等内容。丁女士按照留的号码打了过去，一直无人接听。

当丁女士试着将广告单揭下来

时，发现粘贴得太结实，怎么也揭不下来，还差点把福字撕破。“这叫什么事儿呀，大过年的，哪有这样贴广告的，太让人气愤了。”丁女士说。

2月15日上午，记者拨打了该广告单上留的电话，一位女士接通电话后，说她是值班员，并不清楚这事儿。“我们现在还没开始上班，仍处于春节放假时间，等明天上班了再说。”该女士表示。

核心话题 #公共场所文明#

请爱护街头宣传栏



□文/图 见习记者 李林润

原帖

近日，网友“越越峰”在本报微信公众平台留言说：“现在很多地方都建了宣传栏，有时看看上面写的东西，也能增加一些知识。但最近我发现很多地方的宣传栏都被破坏了，有些宣传栏还被广告给占领了。”

调查

2月15日上午，看到网友“越越峰”的留言后，记者进行了调查采访。

当日上午，记者途经市区汉江路与伏牛山路交叉口西侧一小区门口时，看到该小区楼体外侧的宣传栏上有一道长长的划痕，把原本干净美观的宣传栏给从中划开，看上去十分不美观。

当日下午，记者来到了市区解放路与天桥街交叉口北侧一家家属院门口，看到在该家属院门口的宣传栏上贴了不少各式各样的广告。记者揭掉了几张小广告发现，下面层层叠叠贴的都是广告。

随后，记者又来到了市区伏牛山路、太行山路等路段，发现这些路段上的宣传栏也都有被破坏的痕迹。

热议

网友“晓彤”：我见有人倒车直接把宣传栏撞坏的，司机下车看了看，就开着车走了。我觉得应该对这些宣传栏建立一种保护机制，谁破坏谁修理，不能每次破坏之后没人管。

网友“一心向前”：我家门口的宣传栏也是这个样子，没人维护。建宣传栏本是好事儿，但感觉没一个真正起作用。街上的宣传栏要么被破坏，要么被小广告占领，很影响市容市貌。

网友“粉多多”：爱护公共设施是每个公民应尽的义务，破坏这些设施的人太不道德了。

网友“在路上”：宣传栏也算是城市文明的窗口，这需要大家共同来维护，希望大家都能提高文明素质，爱护公共设施，管理单位也应尽到责任。



—— 欢迎参与 欢迎吐槽 ——

微信：lhwbgzpt QQ:517665957

@漯河晚报

@漯河晚报