



开在田边的健身房 乡镇青年家门口解锁“健身自由”

■潘钰鑫

“莫教练,我是新手,应该从哪里起头?”

“刚开始动作还稳不住,可以先从固定器械开始……健身有一个流程,先热身,再做力量、拉伸,最后做有氧。”

在嘉兴秀洲区油车港镇澄溪村的一栋农房旁,有一座外观平平无奇的小仓库。实际上,这是一家远近闻名的乡村健身房,此时健身房主理人莫永乐正耐心地指导着“健身小白”们开启日常的基础训练,并仔细交代着健身的注意事项。

夜幕降临,夏日的晚风轻轻拂过绿油油的稻田,听蛙声蝉鸣。晚上7点刚过,陆续就有健身爱好者驱车赶来,这家开在乡村的健身房也迎来了一天中最热闹的时候。

走进健身房,映入眼帘的是其独具格调的木制房梁,虽然只有80平方米,但各色健身器械一应俱全,八九个健身爱

好者正挥汗如雨。

如今,城市里的健身房已是随处可见,但像这样开在乡野的,还是个“稀罕货”。莫永乐是这家乡村健身房的主理人,今年35岁的他因为酷爱健身,于2021年12月把自家农房旁边的闲置小仓库改造成了一间健身房。

一开始,莫永乐只打算用来自己锻炼。“当时我在手机地图上搜了一下,发现这里方圆十公里内都没有健身房,所以我就弄起来了。一方面是我个人比较喜欢健身,另一方面确实也看到了乡村市场还是比较大的。”莫永乐说,他以网络上热度很高的一些乡村咖啡店、花店、宠物店作为参考,精心打造了这家乡村健身房。

说干就干,不到两个月,莫永乐就添置了十多台器材,前前后后总共花费了20多万元,原本这间只有80平方米的小仓库,也摇身变成了一间设施完善的健身房。

与城市里的健身房相比,这里的商业气息并不浓厚,又远离城市的喧嚣,让人们在健身的同时还能享受到乡村的野趣。

健身爱好者刘月就住在附近的胜丰村,已经来这里锻炼近3个月的她,总共瘦了9公斤。“我一周会来锻炼四五次,每次下班后过来锻炼一下,感觉精神状态都会好很多,而且这里的环境不错,锻炼氛围很浓厚,我开电动车过来很方便。”

另一名健身爱好者胡艳婷说:“到这里来的时候,一路上的空气特别清新,感觉很贴近自然、很放松。现在无论是城市还是乡村,喜欢健身的年轻人越来越多了。”

实际上,在健身房成立之初,怎么打广告是莫永乐最头疼的一件事。因为农村的健身知识、观念,不像城里那么普及,很多人缺乏对健身的了解,甚至有不少人怀有偏见。“最开始村里有人会比较纳闷,为什么要花钱来买罪受,他们都不

看好在乡镇开健身房。”莫永乐坦言,虽然很难做,但他从没想过放弃,所以只要有会员来健身,就算不买私教课,他都会教他们如何正确健身,动作怎样做才标准,以此慢慢改变他们对健身的看法。

那又该如何扩大影响力,让更多的人知道这里呢?莫永乐把目光放到了短视频平台上。平时,他经常会拍些短视频发到网上,慢慢地也积攒了不少的人气。除了吸引周边的健身爱好者、年轻人,还有不少人是开车十几公里慕名而来的。

“刷抖音刷到附近有一个健身房,开车10分钟就到了,而且收费还比市区的健身房便宜一半。”因为离家近,徐茂阳的健身热情高涨了起来,一周能来练四五回。

渐渐地,附近的农户、学校老师、乡村电商、镇企工人都成了健身房的会员,前来咨询的人多了起来。如今的健身房已拥有118位会员,来自各行各

业。不仅有油车港本地的,还有很多周边乡镇的健身爱好者也都慕名而来,莫永乐的Yolo健身房也成了乡村文体发展的一道缩影。

莫永乐还发现,随着乡村居民生活品质的不断提高,大家开始愈加关注自身的健康,参与运动健身的人也越来越多,这也让他坚信健身房在乡村市场大有可为。现在,莫永乐白天在企业上班,晚上就回家管理健身房。“晚上回来我不仅自己锻炼,我还会带着我的会员一起练。这里24小时自助,白天有人想练,也可以自己开门进来。”莫永乐笑着说,通过这一年时间,最初的成本也差不多收回了,他觉得乡村这一块地方,是值得年轻人扎根和挖掘的。

未来,莫永乐还打算在附近租一块更大的场地,再添置些健身器材,带动更多村民加入健身运动,让健身房成为更多农民的新“田地”。

卖480元一盒的茶叶 包装竟要100元

扫小程序可判定是否过度包装

本报讯 记者羊荣江报道 半斤茶叶被装进十多个精美铁罐,加上隔板、外盒,一套下来包装比茶叶本身重出好几倍。在茶产品的实际销售过程中,很多商家为了“创造更大的经济价值”,往往会在茶叶包装上动脑筋,由此产生的过度包装问题成为一种常态。中国消费者协会曾发布调查报告,显示超八成消费者反对过度包装。从日前省市场监管局发布的过度包装专项治理典型案例来看,茶叶过度包装问题层出不穷。

今年4月,海宁市市场监管局对某超市在售的“御苗堂龙井茶”及“御文化龙井茶”两款茶叶进行检验时发现,当事人销售的“御苗堂龙井茶”包装空隙率为81%，“御文化龙井茶”包装空隙率为80%，均不符合GB23350-2009《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》国家标准要求,属于过度包装商品。

同样是过度包装,2023年4月,温州市瓯海区市场监管局在开展茶叶过度包装专项治理行动中,发现某茶叶商行销售的标注“皇家红”的茶叶,某茶叶店销售的标注“班章境界 东卓茶叶”的普洱生茶,两款茶叶除初始包装外,包装层数均为4层,共计5层包装,不符合GB23350-2009《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》包装层数3层及以下的要求。执法人员当场对2家商户下达了责令改正通知书。

包装成本与产品销售价格比率超过标准,也算过度包装行为。今年5月,义乌市市场监管局执法人员依法对义乌市某茶叶商行进行检查,发现该商行在售一款白茶礼盒,包装成本过高。通过现场调查询问,查明当事人为提高所售茶叶档次,从礼盒店购进一套茶叶礼盒套装(2个陶瓷

罐、1个木质包装盒),并将所售白茶用该礼盒包装后置于货架上展示销售。当事人销售的白茶礼盒价格为480元,购进的礼盒套装的价格为100元(其中陶瓷罐80元,包装盒20元),包装成本与产品销售价格比率超过了GB23350-2009《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》国家标准,构成过度包装行为。

何为过度包装?2021年8月,市场监管总局(标准委)会同工业和信息化部等部门,组织相关标准化技术委员会和技术机构,对2009年版标准进行了修订,制定发布了新的《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》国家标准,并于今年9月1日起实施。新标准规定了包装空隙率、包装层数和包装成本要求,以及相应的计算、检测和判定方法。

包装空隙率(包装内去除内装物占有的必要空间容积与包装总容积的比率)、包装层数、包装成本三方面,有一项超标即视为过度包装。

消费者和商家可以通过浙江省计量科学研究院新研发上线的“简约包装浙里判”微信小程序,进行食品和化妆品过度包装自助判定、法律查询及案例分析等“一站式”服务,解决了包装合规性快速判断问题。



“简约包装浙里判”小程序

小区文化墙 人文入画来

近年来,建德市对新安江街道一些老旧小区提升改造,将风俗人情、地方特色、绿水青山为素材的作品绘画在一些老旧墙体上,呈现出古色古香、耐人寻味的人文特色风格,为居民创造了一个优美、宜居、舒适而幸福的美好新家园。

图为居民在观看建德市新安江街道沧滩社区中街小区墙体上一幅幅以古街小巷、人文山水为素材的图画作品。

通讯员宁文武 摄影报道



从吃饭搭子到运动搭子、游戏搭子,主打精准陪伴—— 年轻人流行找各种“搭子”

■陈轶男

前段时间,“超一半的年轻人有‘搭子’”的话题登上了微博热搜,阅读量迅速达到2亿多。随后,“‘搭子’是一种新型的社交关系”“为什么年轻人需要‘搭子’”等话题也频繁登上热搜。

1 现象:网上找“搭子”,收到200多条消息

“搭子”一词源自江南方言,传统语境下有饭“搭子”、牌“搭子”等说法,意指饭友、牌友等。

“搭子”话题在网络上不断受到关注,表明方言里的“搭子”已走出传统语境,转而成为年轻人之间的一种新型社交方式,并越发流行。

现在流行找“搭子”,台州不少年轻人也动了心。

“找‘搭子’!95年,坐标路桥,台州内都可以约着一起玩!探店、运动、吃饭、桌游都可以。”“台州95后的姐妹在哪里呀?看

过来,快过来,想找一个年纪差不多的‘搭子’。”今年7月,路桥姑娘小赵在社交平台小红书发布了这样一条消息。

因为和身边朋友的休息时间经常对不上,久而久之,她成了“独行侠”。“现在流行找‘搭子’,我也心动了,想试试通过网络找个玩‘搭子’。”小赵如是说。

帖子发出后,她收到200多条留言和私信,也加了不少微信好友。不过因为性格较为慢热,小赵很少主动邀约她们,直到有位姑娘主动约她。“我这个‘搭子’性格很

活泼,说话特有意思,和她一起玩绝对不会冷场。”过去一个月,两人经常约着逛街、探店、拍照。

小红书上,类似小赵所发的“寻搭启事”随处可见,堪称“只有想不到,没有搭不到。”

今年,三门姑娘小红不仅给自己找到了“搭子”,还牵头建了个微信群,取名“台州闺蜜小团伙”。“有找‘搭子’意向的姐妹们都可以进群,大家可以交流想吃、想玩的,或是分享一些过往经验。大家也可以自行组队。”小红介绍。

赞的关系。”

除了需要线下见面的“搭子”以外,还有只限于网络的“游戏搭子”。宅女小郑热衷玩网游,玩久了,她觉得与其随机匹配队友,不如找个实力相当或更强的队友,便在网上找了个“游戏搭子”。“我这‘游戏搭子’每天固定上下班,只有晚上有空,我们一般会约在晚上打怪升级。”小郑介绍,他们这样的关系已经维持了近一年,除了打游戏,双方没有其他过多的交流。

2 体验:网上找“搭子”,不聊隐私

为了进一步体验“搭子社交”,笔者私聊了一位在群里寻找电影“搭子”的女生筱筱。互加微信后,一起迅速商量好了想看的电影场次,并买好了电影票。

约定时间之后,我在电影院见到了筱筱。电影开场前,我俩有一搭没一搭地聊了会电影相关话题,进场后,安静观影。电影票由我先付,筱筱而后通过微信转账,两人AA。

聊天过程中,笔者了解到,筱筱是绍兴人,因为工作刚来台

州不久,人生地不熟,倍感孤独,所以她想找个“搭子”一起玩,也希望通过这种方式更快地熟悉台州。

电影结束后,我们在电影院楼下道别,彼此没有询问个人工作、住址等隐私信息。此后,也没有互动,回归到陌生人的状态。

对此,小红表示,“搭子”之间就是这样相处的,见面时,热情友好;结束后,互不打扰。“大家不会进入到彼此的现实生活,不见面时,顶多是朋友圈互相点

3 探因:社交成本很低,来去自由

“搭子社交”究竟为什么这样火?

如果细究起来,它也不是今天才有的产物,想想以往每个时代的年轻人,哪个在上学路上没有几个“搭子”呢?只不过,彼时“搭子”还不像如今这样广泛、全面。

玉环市人民医院精神卫生科医师曾逸海分析,相较于老一辈,当代年轻人生活环境更具不确定性,连带着社交对象也非常不固定,因为存在需要经常更换社交环境的情况,所以年轻人更加在意社交成本的投入。“对于年轻人来说,‘搭子社交’这样低成本的社交方式,也是他们为了更好适应快节奏社会的一种社交策略吧。”

快节奏的生活状态下,年轻人疲于应对社交,他们害怕社交中的“尴尬、无效、累、浪费时间”。反观“搭子社交”,聚时,彼此陪伴;散时,保持独立自我,一定程度上确实能填补“孤独”与“陪伴”的中间地带。

“‘搭子’关系其实是一种来去自由的浅社交关系,大家介于朋友与陌生人之间,不用投入太多精力,也能在心理层面保持一种安全感。”曾逸海如是说。

“搭子社交”虽好,但也存在

一定风险。小赵、小红等人运气算挺好,找到了靠谱、志趣相投的“搭子”,不过也有少数人约“搭子”被骗。最近,网上也出现了不少与“搭子”相关的劝退帖。

“相对来说,线下找‘搭子’的风险会高一些。大家本质上还是网友,互相不认识,人品难辨,或许一不留神就被欺骗了金钱、感情等。”小红透露,最初,她也遇到过被临时放“鸽子”的。

她建议,找“搭子”一定要擦亮眼睛,尽量不要单独在公共场合以外的地方见面,女生尽量不要单独约见异性。“我们群里都是纯姐妹,男生勿扰。”

浙江易特纳律师事务所律师金峰建议,“活动交往前,大家应当注意分辨‘搭子’是否有不良企图。交往中,也应保持适当的边界,尤其是遇到付款等涉及财物的问题时,避免产生不必要的纠纷或误会。”

另外,金峰提醒,在交往活动过程中需要遵守法律规定、公序良俗,不要参与违法犯罪活动。“如果在与‘搭子’的交往中遭到欺骗、诈骗、偷窃等侵害,大家可以在保证自己安全的情况下尽快报警处理,维护自身合法权益。”

请用年轻的态度@我



寻找“搭子”的帖子随处可见。