

家门口就能“撸铁” 均价低至一元钱一天 百姓健身房 体验过的都说“香”

■萧山网记者 高宇楠 顾晨艳

如何选择健身房?大抵会有以下几方面的考虑:哪个健身房离家近?哪个健身房不用器材“等位”?哪个健身房价格“优美”?健身房是否提供淋浴?健身教练是否专业?

不难发现,由距离、人流量、价格、服务、专业度等因素组成的综合“性价比”影响着绝大多数人的抉择。

2022年3月,中共中央办公厅、国务院办公厅就印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,支持社会力量建设“百姓健身房”。

由此,百姓健身房开始出现在人们的视线范围之内,成为越来越多人口中的性价比之王。

“麻雀”虽小“五脏”俱全 主打“小而精”

近日,记者走访了位于北干街道加德社区加州阳光小区的百姓健身房。

走进健身房,并没有看到想象中的“场地乱、器材少”,反倒是健身器材整齐摆放、活动空间宽阔敞亮、基础设施数量充足。

“这个健身房的使用面积为300平方米左右,设有有氧区域和无氧区域,旁边还有一个乒乓球室和一个操房。”加德社区百姓健身房负责人孙诚哲告诉记者,乒乓球室内有两张乒乓球桌,操房也会定时开设免费课程。

同时,健身房还设有淋浴区和储物区,供百姓储存衣服以及淋浴。

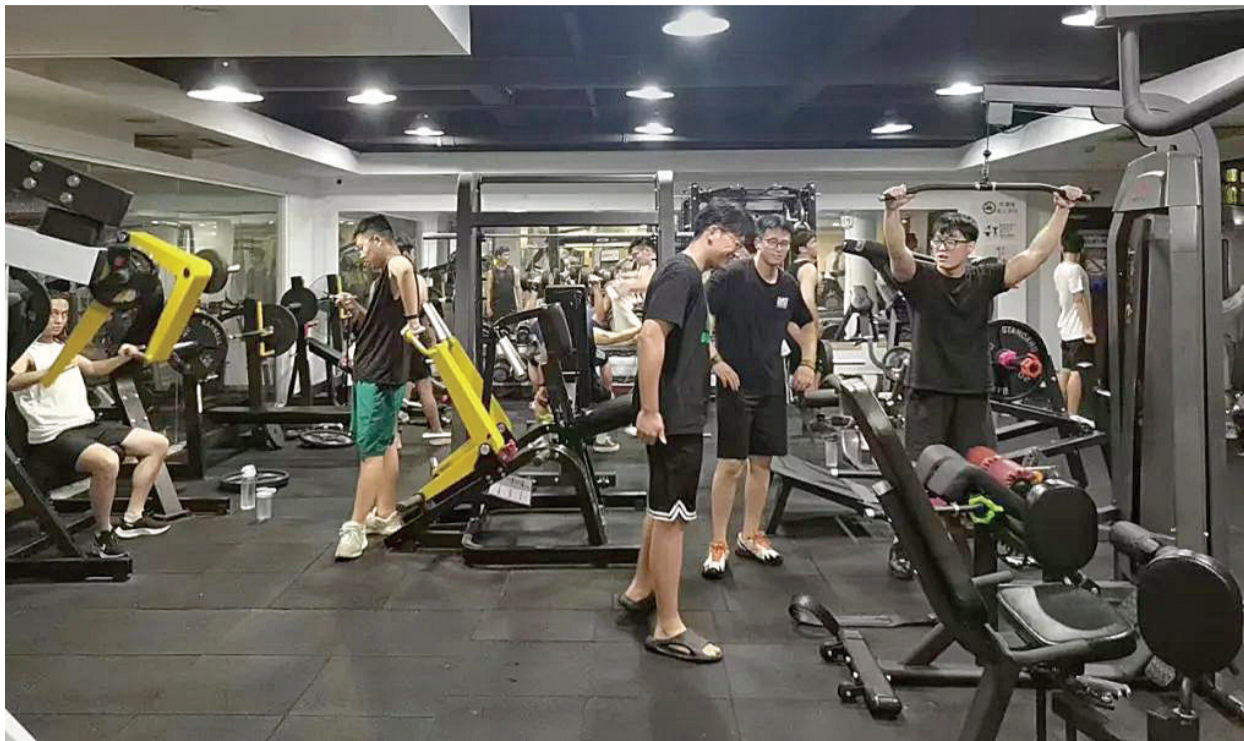
不仅如此,健身房内还摆放了大约30台力量器械和10台左右的有氧器械,并配有两名专业健身教练,“毕竟这些都是专门的器材,如果使用不当容易受伤,所以请了专业的健身教练,在百姓不会使用器材或者运动姿势不规范时,进行善意提醒,示范正确的姿势。”

在与孙诚哲的交谈中,记者了解到,加德社区百姓健身房原为小区会所,荒废后一直处于失管状态。

截至去年三月,社区联合第三方公司杭州原动体育有限公司,将之改造成为百姓健身房,并于去年9月正式运行。

器材全 环境好 收费便宜 主打“物美价廉”

“小区居民365元一年,折合算下来一天一块钱。”孙诚哲表示,主打用



加德社区百姓健身房晚上锻炼场景

低廉的价格让群众享受到高质量的健身设施和指导,“非小区居民,年卡价格为499元。”除此之外,加德社区百姓健身房还设有私教课,价格为100元一节。

价格如此美丽,会入不敷出吗?“其实还好。”孙诚哲告诉记者,价格“香”,自然能够吸引大量百姓前来办卡,还能赢得良好的社会口碑。

“而且我们还发展一对一私教服务,这是作为百姓健身房二次收益,为后期百姓健身房持续发展提供支撑。”以加德社区为例,孙诚哲表示,加上各消费点评软件的引流,基本上可以做到盈亏平衡。

加德社区百姓健身房位于加州阳光小区内部,“如果不引流的话,非

小区居民不太会知道这里。”孙诚哲说,这里客源主要依靠于线上引流,会员多为周边小区20—30岁群体。

健身房目前已有500余名会员,其中30%左右为小区居民,日均人流量为50至100人,“晚上六点半后,人会多起来。”孙诚哲开玩笑地说,晚上的人流量分为“大”和“特别大”。

与加德社区相反,盈丰街道奔竞社区百姓健身房位于社区外围,于今年4月正式投入运营,目前已有两百余名会员,其中奔竞社区居民占到八九成,“这边相比加德社区稍微小一点,面积在100平方米左右,有10余台力量器械和10余台有氧器械,旁边设有乒乓球室和舞蹈教室。”

记者在这里遇到了正在打乒乓球的

居民陈阿姨。陈阿姨今年60岁,她告诉记者,除周末外,每天上午她都会来这里打两小时的乒乓球,“这边环境好,空调也有,每天来这里跟大家运动一下感觉自己都变年轻了。”

同时,住在奔竞社区附近的童先生对奔竞社区百姓健身房亦是啧啧称赞。“主要还是便宜吧,而且器材也很齐全”,童先生表示,自己是在某点评软件上发现这个“宝藏”健身房的,在后期考察后决定成为这里的会员。

而除了价格和环境外,提供淋浴服务也是童先生选择这里的原因之一,“之前在一家健身房健身,那边是不提供淋浴的。”

一元一次的快乐“撸铁”,下楼就能健身的家门口服务,不是私教却胜似私教的专业指导……目前,萧山已有多处社区拥有百姓健身房,例如北干街道天悦社区、北干街道加德社区、盈丰街道奔竞社区、闻堰街道江澜社区等。这些正是不断扩大全民健身设施覆盖面行动的缩影,而社区内蓬勃发展的运动氛围,也为这座城市软实力的不断提升增添了活力满满的一笔。

未来,百姓健身房是否会成为趋势,从“活”起来到“火”起来?对此,你怎么看?



扫一扫二维码 查看更多内容

章卓:当好一根“地瓜藤”



■萧山网记者 高艺炯

一份奖学金、一张荣誉证书,二十张充满朝气的脸。在前不久的第七届槐清教育奖学金颁奖会上,章卓作为教育基金执行人将一份美好祝愿交付给眼前这批萧山楼塔镇的青年们。

故乡 久久定格的净土

过去,章卓跟楼塔的联系仅仅在寒暑假。小时候的她跟着父母南下,三四岁的时候,父亲回萧山创业,周末和寒暑假,她时常会跟着父母从城区往返楼塔。

在她的记忆里,老家萧山村是乐园一般的存在:溪水潺潺,鸟鸣声声,每年雨季,河道水涨,没过堰坝,一片开阔。“四围山色九曲溪,半是仙源半是城”,萧山村的山风吹过的夕阳,与远处一缕炊烟,盈盈升起属于这个小村庄独有的诗情画意。

“乐不思蜀”,章卓用这四个字形容彼时的自己。比起城区,农村现有的娱乐设施虽不多,但充满着自然的气息和自由的野性,跟鸡玩,跟狗玩,爬爬山,下小溪,喝山上流下来清凉的山泉水,吃瓜地现摘的沙瓤西瓜,这些都是城里没有的。

高三毕业,章卓前往英国上大学,故乡便以这番画面久久地定格在她的记忆中。

年轻 藤蔓向世界延伸

2010年,章卓入学英国哈德斯菲尔德大学进修商务管理。出国是章卓自己的选择,选专业的时候,她也没有多犹豫,因为从高中开始,她便有志继承父亲的事业。

章卓的父亲章忠法,是闺蜜平台创始人、小姐妹康泰控股董事长,也是楼塔乡贤,在楼塔镇新乡贤联谊会中担任副会长。

如今的章卓,协助父亲执行运营面包树生命科技产业园,主要负责产业园的物业管理和招商。

据她介绍,面包树生命科技产业园总建筑面积约12.5万平方米,以GMP(生产质量管理规范)工厂标准建造,其中5.5万平方米GMP工厂于2023年9月交付使用。“未来,我们还将希望引进更多高端生命科技企业入驻到我们这边来形成一个产业园,目标打造本区域内具有相当聚合力的中国生命科技产业基地。”章卓说。

接棒 当好一根“地瓜藤”

“我父亲常说,自己是楼塔长大的孩子,是从楼塔走出来的企业家,不能忘了本。”

近几年,父亲章忠法热衷公益事业:2017年9月,创立“槐清教育奖学金”;2021年,联合发起成立萧山“青山教育奖学金”;2022年响应号召召,打造了全区首个村级人口发展基金;今年还发起了面包树教育奖励基金,每年向萧山区人民教育基金会定向捐赠128万元,专项用于奖励萧山区当年高考优秀学子。

“这几年楼塔发展迅速,我们也希望能更进一步推进资源优化,像槐清教育奖学金是以父亲的爷爷之名设立,目前已经连续发放六年,共计180万元。除了优秀学生以外,同时发放奖励给功勋老师,希望吸引更多优秀教师到萧山南片来。”章卓告诉记者,父亲成立这个奖学金,就是希望能为振兴楼塔教育事业出一份力。

现在,基金会的一些运营执行工作交接到了章卓的手上,而她对此也很是热衷。

“你听过‘地瓜经济’吗?”章卓反问道。习近平总书记任浙江工作期间,形象地提出“地瓜经济”的比喻:地瓜的藤蔓伸向四面八方,但它的根茎还是在这块土壤上,藤蔓的延伸扩张,最终为的是根茎能长得更加粗壮硕大。

“我们走出去的楼塔人就好比于此,源于楼塔、根在楼塔。”作为接棒的年轻人,章卓身上有着一份责任和使命感,“当下,新时代要求我们当好一根‘地瓜藤’,强根固本,把养分‘吸收回来’,反哺回归,相信在不久的将来,属于楼塔的‘瓜’,一定会成长为个儿大、包甜的‘好瓜’!”

对中医文化的热忱 她想把这番事业传承下去

■萧山网记者 汤圣洁

回忆起自己在艾灸这一事业上的“缘起”,孔潇笑提到了“机缘巧合”四个字。二十多年前,她偶然在网上看到了艾灸的信息,一下子燃起了兴趣。那时的互联网远不如现在普及,但她一有机会上网就四处查阅艾灸的相关资料,并用老式的针式打印机一张张打印出来。

就这样学习积累了两三年,23岁那年,孔潇笑接触到了热敷灸疗法,正式开始学习灸灸操作,体验灸感、透热……又过了几年,她不再满足于自己摸索,转而拜师广西北海非遗“利家灸灸”传承人,开始更深入地学习艾灸的其他操作手法。至此,艾灸已经成为了她生活中必不可少的一部分。

“其实生活中很多常见的病症都可以用艾灸来作为调理手段,可以作为家庭日常保健。”孔潇笑告诉记者,艾灸作为至今已流传几千年的中医传统疗法,有它的独到之处。如今,随着中医药文化的传承和发展得到越来越多的重视,艾灸也逐渐被大众所了解。

孔潇笑注重一人一症,一症一灸,艾灸看似千篇一律,其实她针对不同人、不同症状均会采取不同的灸法与调理频率。谈到艾灸今后的发展,孔潇笑说,因为太喜欢艾灸了,所以舍不得浪费自己这么多年的经验,希望能为艾灸申请非遗,也希望能找到一名“徒弟”,将自己钟爱多年的艾灸事业继续传承下去。

倾听潮涌 我在萧山等你

从“科研人”到亚运村“百事通”

源于热爱 重庆妹子为服务亚运推迟婚礼

随队官员。运动员村商业区内共有16个业态和1个健身中心,涉及C类服务商及工作人员一千余人。

而作为综合事务专员,统筹协调运动员村后勤保障、对接各类服务商、审核商业区店铺装修方案、消防安全检查甚至组织服务人员培训,都是魏莹的工作内容。

魏莹告诉记者,除了满足运动员们的日常需求,运动员村内的种种细节亦体现着用心之处。例如卧室配置的衣架,采用麦秸秆材质,环保可回收。为兼顾不同国籍运动员及随队官员的宗教信仰、文化习俗等因素,还特意设置了静思室。

充分考虑到运动员的体能训练需求,运动员村的健身服务中心占地约8000平方米,可容纳约350名运动员同时使用,是亚运史上规模最大、环境最优、设备最全、智能化程度最高的健身服务中心。

看着如今这个对运动员村的亮点特色如数家珍,介绍起自己的工作领域侃侃而谈的魏莹,很难相信她在仅仅半年时间内,便完成了从“科研人”到“亚运人”的蜕变。

在成为一名“亚运人”之前,魏莹在杭州市农业科学研究院任职,从事科研相关工作。那时,她对杭州正在筹办亚运会一事有所耳闻,但也从未想过自己能如此“沉浸式”地参与到这场盛会之中。

今年2月份,亚组委的抽调通知下发到了杭州市农业科学研究院,通知中写到,希望有意愿献身亚运的科技工作者踊跃报名。

作为一个“新”杭州人和一个“老”党员,魏莹不想错过这个难得的机会,便决定离开自己的科研“舒适圈”,接受来自亚运的全新挑战。

投身亚运事业源于“热爱”

魏莹到岗时,亚运村已经进入有条不紊的运作状态。为了迅速跟上这里的节奏,她不断学习,紧紧围绕商业领域工作重心,快速适应新的工作环境。

“科研工作相对独立的,按照设想的方案完成实验后,工作时最多的交流内容便是就实验成果进行科研交流。”而成为一名综合事务专员之后,魏莹最首要的任务是完成从“单向”到“多向”,从“独立完成”到“相互协作”的转变。

从习惯“单兵作战”的她,如今已能够熟练迅速地对接多个部门与中心。

前几个月,随着“韵味杭州”系列测试赛密集开展,魏莹需要准确统计每个服务商的在岗人数,及时上报人事中心。但刚开始时,她发现服务商信息反馈效率略低。

为降低沟通成本,及时做好信息收集与上报工作,第二天,她便直接采取“一对一走访”的方式统

计数据。最后准确,高效地完成了任务,她也因此获得了6月“月度之星”称号。

魏莹说,自己之所以不假思索地投身于亚运事业,与“热爱”二字密不可分。

大学在江浙就读的她,第一次来到杭州,就被这里的人文气息深深吸引,并在毕业后通过自己的努力留在了杭州工作、生活。

正是出于对这座城市的热爱,能有机会为即将举办的杭州第19届亚运会奉献力量,她义不容辞。

工作之外的魏莹,是个爱咖啡、爱美食的小女生。闲暇之余,她在党群服务中心的咖啡社当志愿讲师,也因为这个爱好和丈夫相识相知,在杭州定居下来,成立了自己的小家。

说起自己的丈夫,魏莹的脸上泛起不自觉的笑意。她说丈夫很支持自己在亚运村的工作,并为她做好了家里所有的“后勤保障”,让她毫无后顾之忧。

因为亚运会的延期,这对小夫妻原定于一十一黄金周举办的婚礼不得不取消,但两人如今有了别的计划。“首要任务当然是尽全力做好自己的工作,等亚运会圆满结束后,我们打算干脆将婚礼改为旅行结婚,一起出去看看祖国的大好河山。”



扫一扫二维码 查看更多内容



■萧山网记者 汤圣洁

2023年7月,亚运会竞赛报名工作结束。亚奥理事会45个国家(地区)奥委会均报名,运动员人数达到一万两千余名,报名规模创历届之最。

如何在亚运会赛时,为来自亚洲各国(地区)的运动员们提供最为细致周到、宾至如归的服务?这正是亚运村住宿与商业健身中心的综合事务专员魏莹半年多以来,持续钻研的“课题”。

从“科研人”到“亚运人”

杭州第19届亚运会运动员村赛时使用37栋楼,2696套房,亚运会期间可容纳10400名运动员和