

健身环境: 最易遗忘的角落

如今,“汗珠即珍珠”早成了商务楼里白领们的共识,健身房VIP年卡销量为此节节攀升,供不应求。可让人不得不质疑的是——室内健身房的“人工空气”频频让锻炼者喉咙发干、双眼发涩;这样的健身环境会否让自己健身不成,反倒影响了健康?

运动环境是指人们在体育健身时涉及到的外界状态,如空气流通程度、水质、场地硬度、运动设备质量,这些都是值得健身者注重的要素。针对健身场馆,为自身健康着想的读者还得退避“四舍”——

“一舍”是一些新装潢好的健身场馆。室内环境监测领域的专家指出,放射性氡、氡以及室内装饰和室内家具遗留下的甲醛、苯是污染“先锋”。氡存在于建筑水泥、矿渣砖和装饰石材中,容易导致肺癌;氡气主要来源于混凝土防冻剂;甲醛主要来源于各种人造板;苯存在于油漆、胶以及各种内墙涂料中,是引发血液病的罪魁祸首。一些没有使用绿色装潢材料,也没有来得及充分通风便匆匆开门纳



客的健身房,别去为妙。

“二舍”是健身者容易自身生成空气污染的场地。二氧化碳是评测室内空气重要指标之一,主要来自于人的呼气,人的活动量不同,所产生的二氧化碳数量也不同,剧烈活动时是静止时的一倍,室内人群密集、通风不良时,会使人产生恶心、头痛等不适感觉,这就是二氧化碳含量增高因素所致。运动造成的可吸入颗粒物也是“不速之客”,这是指人们运动造成的地面扬尘以及衣服、鞋袜上的尘土脱落和人体表皮脱落等物。这些粒径小于5微米的微粒物,可随着人的呼吸进入人体呼吸系统,吸入的颗粒不仅能成为致病微生物的载体。在人员集中的公共场所,可发现大量空气微生物和悬浮颗粒。

“三舍”是伴奏过响的健身场所。健身运动时播放的高分贝的伴奏音乐貌似铿锵有力,实则一种强烈的噪音污染,它会加速心脏的衰老、增加心肌梗塞发病率,长期接触可以使人出现肾上腺分泌增加、

心率加快、头痛、记忆力和注意力下降、消化力减弱等一系列症状。国家卫生和劳动总局联合颁布《工业企业噪声卫生标准》,规定工业企业的生产车间和作业场所的噪声标准为85分贝,而部分健身房为了追求激情效果,将环境音量调到更高。

“四舍”由于健身房的人员密度大,活动人员的呼吸量也比较大,不仅会造成室内新风量不足,同时也会使活动人员吸入更多的有害物质。据研究,正常人每小时呼吸量30立方米,剧烈活动的人员每小时为50立方米以上。如每人每小时供给20—30立方米新鲜空气,则室内空气中二氧化碳含量可在0.1%以下,此时空气较为清洁。但是有些健身房存在利用地下建筑、密闭性比较强和没有独立的通风系统等问题,如部分中学、大学,健身房需要因地制宜,于是健身的同学们只能栖身在不见天日的地下,这类情况容易造成新风量不足。

积德



生活之友编辑:

每星期四我都会认真阅读生活之友,剪报成册。对于我这样一个“新主妇”、“新妈妈”而言,生活之友给了我莫大的帮助。最近,我刚满2岁的小孩尿中带血,医生说可能是尿路结石,我焦急万分。对孩子的病大家众说纷纭,甚至不同的医生也有不同的看法,令我拿不定主意。

“生活之邮”经常为我们解决各种疑难杂症,希望也能为我指一条明路。

任小姐

任小姐:

夏天排汗较多,小便量下降,尿液浓度增高,容易形成结石。因此,夏秋交替是尿路结石发病率最高的季节。只要为您的孩子选择好正确的治疗方法,调理好日常饮食,同样能起到远离结石的效果。

目前,治疗儿童尿路结石的首选方法是体外冲击波碎石(ESWL),这种方法可安全地应用于各年龄段的儿童,不受体重和身高的限制。

其次,让孩子大量饮水,增加尿量,可使尿中尿酸饱和度降低。另外,适当控制孩子对鲜肉、鱼、禽类及肝、肾、胰等动物内脏高嘌呤食物的摄入量;蔬菜干果中像白菜、胡桃、栗子等也应少吃;可口可乐等饮料因酸化尿液,所以也应有所限制。

贾建业(泌尿外科医师)

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第卅五回

瘦肉阿胶汤

补血润肺

◆ 宣廷

胃增津液,滋润肌肤。

不过猪肉与阿胶配伍,并不是简单的心血来潮,因为阿胶除补血止血外,还有滋阴润肺的功效,大凡血虚、出血、热病伤阴以及阴虚燥咳等症,都可以配伍运用。

瘦肉阿胶汤的配方为瘦猪肉

250克,阿胶15克,精盐、味精、酱油、葱花、姜丝适量。制作过程分三步:一是将阿胶研细,猪肉洗净切块;二是锅内放入猪肉、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝,加水适量,烧沸,改为小火炖至烂熟入味;三是加入阿胶炖化,出锅即成。

IBM 卖的不是电脑,它卖的是“四海一家的解决之道”;NIKE 卖的不是鞋子,它卖的是“你能比你快”的体育精神;De beers 卖的不是钻石,它卖的是“一颗永流传”的爱情宣言。

到今天,物质发达的世界给了人们太多选择的时候;生活条件富足,开始追求精神层面的时候,眼光独到的商家们开始赋予各自的产品更多的内涵。

不卖木材 只卖舒适

安信地板是中国著名的木地板生产企业,旗下“安信”品牌的实木地板在行业内遥遥领先。令人叹为观止的采购实力使安信地板垄断了巴西整个国家地板材出口总量的50%以上。国内的很多同行厂家,也都是从安信的材料仓库中采购地板坯料。

如此说来,安信地板是一个大木材贸易商的角色?

其实不然,木材虽然大同小异,但做成地板后则相差甚远。

同样的材料,一个好厨子和一个学徒工做出来的味道,相差何止千里。



安信地板无疑是个做地板的“好厨子”。

500亩的木地板加工基地,20余条国际化自动生产流水线进口的高精密设备、专业的研究实验室、严谨的工艺流程、苛刻的品控。这些都是安信地板能那么多年来领军行业的必备条件。

当我们瞪大眼睛看完安信地板整个九十九道工序之后,在我们看了让我们局外人感到乏味的一串串数据之后,在我们看到生产现场一套套从国外进口设备的时候,再看到了各个岗位上一个个像艺术大师一样对每一块地板都孜孜不倦地完成自己该做的事情之后。我们知道,地板是怎样做成的

服务: 用心多一点

安信地板经营理念的转型



这个问题的答案已经找到。

好的地板铺完之后,满屋流光溢彩,画龙点睛,空气中弥漫原木的清香,赤足踏上之时,顿感温润之意从脚底源源上涌,筋骨舒展,吐纳自在,仿佛置身于天然旷野之间。那种舒适的感觉,笔墨形容远不能及,只有亲自感受方可体会。

不卖地板 只卖服务

木地板行业门槛不高,大小厂家不计其数。仅从外观上看,如果是非专业人士,根本不能探其究竟。一些无良厂家只管卖出地板,根本不管质量如何,只是苦了消费者,维修无门,投诉无路,眼睁睁地看着家里

的地板一天天犬牙交错一天天走形换样。

没有任何一个厂家敢承诺产品百分百没有问题,安信地板也不敢夸这个海口。但是,出于一个企业最基本的社会责任心和商业道德,安信力求将服务做好,力求让每一个顾客都能享受舒适生活,这就是一个有着悠久历史的品牌和其他人的区别。

2007年的3月,安信地板向全国公布了关于售后服务的八项承诺:

■ 我承诺:安信地板严格杜绝以次充好、以假乱真

■ 我承诺:签单后一周内,可以无条件退货(未安装)

■ 我承诺:严格按照安信安装标准规范作业

■ 我承诺:安信地板为用户提供一次本市内补退板免费服务

■ 我承诺:安信地板安装后保修期升级至两年

■ 我承诺:用户享受定期回访、终身维护服务

■ 我承诺:顾客均享受安装后免费保养1次的服务

■ 我承诺:安信地板如出现售后服务问题,24小时内上门服务

细数之下,几乎关于地板安装以及售后服务的各项关键点都已包含在内,其中几项细节尤其体贴入微,让顾客免除了后顾之忧,这才是一个大品牌应当具有的态度。

关于如何做好服务,许多人各执己见,对于安信地板来说却很简单,只有顾客满意了,安信的服务才算做到位了。

从做地板到做服务,这是安信地板这几年来正在悄悄转变的经营思路,一个品牌要保持它的生命力,除了产品,最为重要的便是服务。相信经过几年的努力,安信在顾客的心中将不再只是个出售地板的企业,而是一个能为家居地板问题提供全方位解决方案的专家品牌。

比别人用更多的心,这是十多年来安信地板从未改变的。安信地板一直为提供高品质并且安全可靠的专业服务而不断超越、持之以恒。只有用心才能更专业,才能为顾客构建起360度全方位服务体系。打造专属于自己的服务品牌,也一直是安信人孜孜不倦的奋斗目标。安信不卖地板,安信只卖服务,将深深镌刻到安信地板的经营理念中,同时,安信地板也将为消费者带来更优质的售前、售中、售后服务!

安信在变,因需求而变,因顾客而变。