

“特种兵式旅游”走红,专家提醒—— 外出请提前规划,量力而行

台传媒记者周子凝

坐9个小时硬座还要日行3万步,48小时不睡连续打卡景点……这种堪比行军的旅游方式被称之为特种兵式旅游,受到不少年轻人青睐,不过,也有人表示旅游回来后过于疲惫,身体出现疼痛。
“特种兵式旅游强度较高,休息少,实际是在透支身体,并不是人人适用。”台州市第一人民医院全科医学科主任江凌翔提醒,市民出行需要提前规划,在个人身体承受范围内,量力出行。

高强度旅游等同透支身体

疫情防控转入乙类乙管后,旅游业快速回暖。部分青年群体利用周末时间匆匆旅游,有人觉得特种兵式旅游主打的是“省钱、刺激和开心”,但也有人认为这般“报复

性旅游”存在着健康风险。
00后小王是今年的应届毕业生,目前在椒江一公司实习。上周,她与同学特地请了一天假,打卡了网红旅游城市福州,“台州到福州动车来回6小时左右,加上路上其他交通工具的时间,估摸光在路上的时间就有近10小时。到了目的地就开启‘逛吃’模式,当天午夜才回到住宿地,第二天一大早又外出了。”
13日晚上,他们乘坐了最晚的一班动车回台州,到家已是晚上11时许。“我们出行前做了攻略和规划,所有要去的地方都去了,真的挺累的!”小王笑称,身体底子薄的,不太适合当“特种兵”。

对此,江凌翔解释,青年群体大多自认为身体素质较好,有足够活力去实践高强度旅行,加之该群体旅游预算有限,极速打卡的旅行方式能降低他们的消费成本,因而特种兵式旅游在该群体中较为火爆。

他进一步解释,身体在承受高强度运动量和精神压力的状况下,会加重脏器的负担,再加上睡眠不足,身体功能缺乏恢复时间,极易诱发多种疾病,如心脑血管疾病等。

出行前先自我评估,合理规划

“高强度旅游后,身体的疲惫感往往需要较长时间才能消除,这对于人体的健康,是非常不利的。”江凌翔说,大多数人会忽视疲劳对健康的危害,其实,它比想象中的要多得多,包括免疫力下降、诱发失眠、加重身体损伤等,如果处于持续疲劳状态,不仅膝关节和脚部容易受伤,还可能造成肌肉拉伤、腰椎损伤等。

“当运动量过大,肌肉出现酸痛感却没有得到充分休息时,还有可能发生横纹肌溶解症状,严重的会造成肾脏损伤,从

而导致急性肾衰竭、电解质紊乱等。”对此,他建议,如果已经产生比较严重的运动性疲劳,单纯保持充足睡眠很难消除疲劳感,可以考虑通过热疗配合按摩、热敷等,使肌肉得到放松,促进乳酸代谢排出,加快疲劳消除。

此外,他说,打卡各地美食也是青年群体旅游的重要组成部分,但大部分人会因为短时间内打卡众多美食店,产生暴饮暴食行为,可能引发急性胃肠炎、急性胰腺炎等情况。

因此,江凌翔说,对于大多数平时不怎么体育锻炼的人来说,是一项考验。“外出旅游是个体活,每个人的身体耐受能力不同,旅游出行前,大家应对自己的身体状况进行评估,做好合理的出行规划,同时,还要根据自身身体素质量力而行,避免盲目跟风行为,从而降低旅游体验感、产生身体损伤。”

街巷微闻

老人迷路“暴走” 10多公里

民警送他回家

本报讯(通讯员葛培兴)“谢谢警察同志,用警车将我父亲送回家。”5月13日下午,在黄岩区江口镇埭头村,当村民陈某见到安然无恙的老父亲时,向民警连声道谢。

当天中午,椒江区公安分局白云派出所接到一热心市民报警求助电话,对方称一名年近七十岁的老人坐在岩屿路一家超市门前一个多小时,不管别人怎么询问,老人都不说话。

接到求助电话的民警立即赶往现场。民警在现场看到,一名老人正独自坐在超市门前,看上去一脸茫然。民警立即上前询问了解情况,但老人回答时口齿不清,无法说出关键信息。

民警猜测老人可能患有阿尔茨海默病,迷路找不到家了,于是就用警车将老人载到派出所,并买来食物。

经过一番忙碌,民警终于联系上了老人的儿子陈某。由于陈某很忙,一时走不开,无法到派出所来接老父亲,民警就用警车将老人送回家中。看到老父亲安然无恙地回到了家中,陈某向民警连连道谢。

陈某告诉民警,他的老父亲今年67岁,平时容易犯迷糊,今天上午是到黄岩江口走亲戚,没想到迷路了,竟然走了10多公里来到了椒江。“多亏民警热心相助,才使老父亲平安回到家中。”



走进法院“沉浸式”体验

为更好宣传《家庭教育促进法》,引导家长们重视家庭文明建设、传承良好家风,5月13日下午,天台法院举办“法治护航,伴你成长”主题家庭教育亲子活动,邀请溪林社区“大朋友·小朋友”走进法院,沉浸式体验法院工作状态,提升法治素养。

台传媒通讯员阮跃海摄

水泼脸、爆粗口…… 探店广告这样演?违法!

探店视频应显著标明“广告”

随着短视频市场的火爆,探店达人成为新职业并在互联网流量加持下“风生水起”。随着“探店”逐渐发展为一项产业,部分达人却忘记初心,将日常探店转变为商业推广。

5月1日,《互联网广告管理办法》正式施行。《办法》规定,通过知识介绍、体验分享、消费测评等形式推销商品或者服务应当显著标明“广告”。

“也就是说,达人探店属于广告,推广视频必须标明其‘广告’属性。”玉环市市场监管局网络交易和广告监管分局局长姚仁介绍,为了防止达人们“踩红线”,4月下旬,该局执法人员通过多种方式联系到辖区内的探店达人,明确告知5月1日后,探店等广告需要标注“广告”字样,避免误导消费者。

为了保障新法施行效果,台州市市场监管局及时迭代更新“云哨”网络直播与移动互联网监测平台,新增辖区直播及短视

频账号2960多个、算法模型13组、采集线路2组,以数字手段辅助监管,排查出2757条涉嫌线索。

5月6日,玉环市市场监管局执法人员通过“云哨”网络监测平台发现,辖区内一探店达人在视频号上发布探店广告,该广告以消费纠纷为“噱头”,达人通过扮演消费者向服务人员面部泼水加爆粗口的方式吸引流量,涉嫌违法。

广告主和广告经营者、发布者都将受罚

经查,5月3日,玉环某广告公司签约的两位达人受指派协助清港一家理发店拍摄推广视频。到店后,两位探店达人分饰服务人员和消费者。在服务人员询问消费者对理发服务是否满意时,“消费者”突然发难,将手中未喝完的水直接泼向服务人员面部并出言侮辱。让人大跌眼镜的是,仅仅几秒钟后,消费者又以店家服务到位、价格便宜、技艺精湛为由,反转剧情。



台传媒记者郑红

消费者对店家爆粗口、翻白眼、水泼脸,这是消费纠纷?前排群众正搬来小板凳准备“吃瓜”,画风却猛然一转——消费者竟是不满意店家价格便宜、手艺精湛。

看完视频的小伙伴才发现,这哪是什么探店分享,分明就是换了马甲的广告。

5月15日,记者从玉环市市场监管局获悉,该局立案调查一起发布妨碍社会公共秩序或违背社会良好风尚的探店推广广告,且未标注“广告”字样的案件。据悉,该案系《互联网广告管理办法》实施后,我省查处的首例探店达人涉嫌发布违背公序良俗的广告案。

石桥头镇老人们的幸福午餐

8年来,服务中心累计为老人们送餐40万人次



台传媒通讯员赵云 蒋友彬

“给我切123片大排。”5月8日一大早,蒋娇莲来到温岭石桥头菜场,购买午餐食材。

她是石桥头镇幸福居家养老服务中心负责人。当天中午,他们服务中心要为123名老人送午餐。

2015年6月,石桥头镇作为试点镇,由政府补贴,为全镇低保老人和重残老人等提供送餐服务。蒋娇莲接下了镇里的这项任务,一做就是8年。

在服务中心里,蒋娇莲和同事们一片忙碌景象。当天的午餐为两菜一汤,红烧大排,炒大白菜和白菜豆腐汤。餐费标准是8元一餐,蒋娇莲尽量做到每天有肉,荤素搭配。

“老年人牙口不太好,大排不能做得太老。”厨师吴利平说,大排不能炒,要放入锅里慢慢炖,至少炖45分钟。

饭菜尽量清淡,少油、少糖、少盐,做菜时除了放点生姜,辣椒等都不放。“老人们喜欢吃肉。”吴利平说,炒面、汤年糕、嵌糕等老人们也喜欢,他们天天换着做,保证每周菜式不重样,让老人们吃得好、心情好。

为了配合老人们的作息,每天上午10点钟就要开始送餐,时间非常紧张。吴利平刚将做好的菜端出来,其他人就开始装盒了。

餐盒是三层的不锈钢盒。这种餐盒,是蒋娇莲精挑细选的,保温效果较好。汤放最底下,中间是大排和大白菜,最上面一层是饭。蒋娇莲将米饭打得满满的。“很多老人将一半米饭留到晚上吃。”她解释。

123名老人住在石桥头镇11个村,服务中心共有4人送餐,大家的配送工具为三辆三轮车和一辆轿车。送餐过程要一两个小时。

上午10点,蒋娇莲骑着三轮车从服务中心出发,她的第一站是土坦新村。“阿婆,饭送来了!”

95岁的俞阿婆正在织帽,看到蒋娇莲的身影后,马上起身迎了上来。“他们给我送餐已有好几年了,饭菜都不错。”

俞阿婆说。

俞阿婆隔壁住着99岁的杨小妹。为方便杨阿婆就餐,蒋娇莲帮她将饭菜倒在了碗里。

一顿简单的午餐,对有些老人来说,是雪中送炭。下黄村的黄大爷身体几乎瘫痪,老伴是个盲人,家庭条件非常困难。8年前,蒋娇莲第一次送餐过去,黄大爷感动得热泪盈眶。

对他们两口子来说,做饭是个大问题。“送来的餐,很好吃!”黄大爷说。据介绍,石桥头镇创新试行“院村联动、集中供餐”,形成特色服务模式,全镇16个行政村实现膳食供应。

“我们对瘫痪老人、生病困难老人、90岁以上老人,提供不同类型的送餐服务。”石桥头镇党委委员李勇说,其中瘫痪老人和生病困难老人每年送餐300次,90岁以上老人每年送餐120次。

目前,除了蒋娇莲他们,还有另一个团队也在为其他120多名老人送餐。240多名送餐的老人中,90周岁以上的老人有100多人。8年来,石桥头镇累计为老人们送餐40万人次。



放个救生圈 关键能救命

5月16日,路桥区螺洋派出所党员民警在辖区上寺前水库库区放置救生圈。进入初夏,天气渐热,为防范溺水事故发生,守护群众生命安全,路桥区螺洋街道组织党员干部、公安民警、党员志愿者、网格员等深入中小学校园及村居,企业开展防溺水宣传,加强对山塘水库、河湖等的平安巡查。同时,还在河流、水库等岸边摆放救生圈、救生衣等救助设施,标本兼治防溺水。

台传媒通讯员蒋友青摄



文明健康 有你有我

“讲文明 树新风” 公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



摒弃传统陋习 将病毒拒之门外

公筷公勺 文明餐桌

台州市文明办 台州市创建办