

扫码定制运动“处方” 开启适老健身

围着“朋友圈”一起健身锻炼

走进三邻桥体育文化公园里的华友智慧健身馆,十多位正在运动健身的清一色都是上了岁数的阿姨爷叔。和常规的健身房不同,现场多种健身器材不是一字排开,而是围成一个圆圈,正在锻炼身体的阿姨爷叔一边锻炼,一边不时地聊上几句。

中间地面上放置着新引进的“魔法毯”,几位阿姨爷叔在工作人员的指导下,按灯显示,“踩”动步伐,锻炼反应力,比一比、赛一赛,玩得不亦乐乎。“我从杨浦区搬过来,子女也不在身边。现在在健身房里认识不少新的朋友,大家天天相约健身,嘎嘎讪胡,真的老开心额呀!”70岁的潘阿姨乐呵呵地说。

一旁的殷阿姨正在“热身”,她在理疗机的辅助下进行膝盖理疗,“先做半小时理疗,然后再到健身器材上全身运动。”殷阿姨今年71岁,膝盖不好,上楼梯时会膝盖疼,如今按照定制的运动“处方”锻炼了一段时间,她上下楼梯时不需要扶扶手,膝盖也不疼了,手部握力有了明显增强。

每位老人定制运动“处方”

据现场工作人员介绍,老人第



图 TP

打开手机,在健身器材旁的智能屏上扫二维码,屏幕上立刻显示个人指标以及力量、次数、组数等运动数据值,家住殷高西路的陈阿姨按着自己的运动“处方”,开始锻炼上肢。“我每天都来额,运动方案是为我定制好的,我有高血压,现在天天动动,头也不晕了。”陈阿姨笑着说。

在上海首家银发科学智慧运动场景健身项目——华友智慧健身馆里,和陈阿姨一样,100多位老人在家门口开启了定制化的运动健身。

标,工作人员会适时地介入干预。

适老跑步机、四肢联动训练机、自行车机、律动机等,二三十种适老化健身器材,让老人在心肺、肌肉、平衡性和微循环等方面得到综合锻炼。老人还可以结合自身状况,走进“单间”,进行低温桑拿理疗、痛风理疗等疗护。为方便老年人社交,现场多处布置了休憩时用的桌椅,还有自动飞镖机等游艺设备,地面铺设的减震地胶、安装的防跌倒雷达装置,以

防老人跌倒。

老人运动需求多 助老合理运动

“现在,越来越多的老年人有运动健身的需求,我们需要帮助他们合理运动,也要让他们懂得如何正确运动。”上海华友体育科技发展有限公司总裁陈平表示,依据中老年人群身体特征,华友体育与上海体育学院、原瑞金医院信息科多位教授共同研发出科学智慧健身系统,通过运动机能及人体成分的检测评估,制定个性化运动“处方”,采用智能化心电监控系统,进行有氧、抗阻、伸展运动三要素的完整锻炼,同时建立其运动数据档案,通过手机、电脑等终端,智能化开启、监测锻炼,跟踪结果,形成闭环式运动健身模式。

目前,华友智慧健身馆是上海首家银发科学智慧运动场景健身项目,运行至今,已有100多位老人开启了定制化的运动健身。除现场30多种健身项目,健身馆不定期会举办公益性的健康讲座。据悉,这一项目将有计划地在全市多个区域进行推广。

延时运营 多头班车 加开班次 春运上海地铁出行攻略

2022年春运已从1月17日拉开帷幕,上海地铁将通过强化疫情防控、延时运营、多头班车、定点加开等举措,加强车站现场客运力量、启动枢纽协作联动机制、提供人性化服务,保障网络运营安全,确保“春运”期间路网运营通畅有序。

本次春运自1月17日(腊月十五)开始至2月25日(正月二十五)结束,共计40天。疫情防控仍是春运工作的重中之重,上海地铁将积极实施防御策略,持续严格执行“两个必须”,即:进站测体温,全程戴口罩。

今年“春运”期间,上海地铁将重点关注三大火车站、两大机场临站点点的客流情况,结合“节前离沪、节后返沪”的客流特征,做好抵离沪期间相关车站的运力提升工作。同时,还将重点关注轨交14号线以及18号线一期北段,两条新开通线路客流通行,以及相关换乘站和临近重点车站

的客流变化趋势,根据现场客流实际,动态调整客运组织方案,快速有效引导客流疏散。另外,春运期间,上海地铁将提升保驾等级,提高设备稳定性和应急处置力。

为满足“春节”乘客夜间出行需求,缓解中心城区夜高峰休闲客流及离沪客流密集的压力,1月28日(周五)、1月29日(周六)、1月30日(周日)连续三天,上海轨交1、2、7、9、10、13号线执行常态周末延时运营方案。

为运送春运后半段集中到达的返程大客流,2月5日(初五)起,轨交1、2、3、4号线将实施“多头班车”方案,即1、3、4号线上海火车站站,2号线虹桥火车站站,以及1、3号线上海南站站将在首班车前后,视情紧跟着再投放列车,及时疏运铁路站守候地铁首班车的返程大客流,避免与日常通勤流叠加。

为提升春节返程期间重要交通枢

纽夜间疏散能力,计划2月6日(周日),轨交1、2、10号线将加开定点加班车,末班车发车时间延长至23:30,定点加开列车途经换乘站均不可换乘。

其中,轨交1号线上海南站站往富锦路站方向定点加班车沿途仅停靠徐家汇站、人民广场站、上海火车站站、上海马戏城站、通河新村站、富锦路站,其余车站跳停。停靠车站中,上海南站站、上海火车站站可上下客,其余车站只下不上,途经换乘站不可换乘。

1号线上海火车站站往莘庄站方向定点加班车沿途仅停靠人民广场站、徐家汇站、上海南站站、莘庄站,其余车站跳停。停靠车站中,上海火车站站、上海南站站可上下客,其余各停靠站都只能下客,途经换乘站不可换乘。

2号线定点加班车始发站虹桥火车站站,终点站龙阳路站,中途停靠虹桥2号航站楼站、淞虹路站、中山公园站、静安寺站、人民广场站及

世纪大道站。其中除始发站虹桥火车站站及虹桥2号航站楼站可上下客,其余各停靠站都只能下客,途经换乘站不可换乘。

10号线虹桥火车站站往五角场站方向定点加班车,沿途仅停靠虹桥火车站站、虹桥2号航站楼站、虹桥1号航站楼站、虹桥路站、陕西南路站、南京东路站、海伦路站、四平路站、五角场站,其余车站跳停。停靠车站中,虹桥火车站站、虹桥2号航站楼站、虹桥1号航站楼站可上下客,其余车站只下不上,途经换乘站不可换乘。

此外,“春运”期间,上海地铁还将根据各站点的周边情况,提前做好相应的客流组织引导与管控措施,并且加强疫情防控及巡查力度,提供人性化服务。同时,上海地铁线网各车站也将围绕春节传统元素,布置装饰喜庆、祥和、整洁的乘车氛围,为乘客营造良好的站、车环境。

固收 + 可转债攻防兼备 国联安添利近一年收益喜人

回望资本市场发展历史,2021年注定留下深刻而特殊的印记,经历如此风云变幻的市场的洗礼,众多基金产品中,固收+基金一方面以优秀的抗震能力抵御波动风险,同时+策略增加了收益弹性,成功在全市场脱颖而出。Wind数据显

示,2021年全年收益的固收+基金共有67只(不同份额分开计算),且可转债基金的整体表现优于其他固收+产品。国联安添利增长就是一只“固收+可转债+股票”策略的基金,是值得考虑的选择。投资有风险,理财需谨慎。

广告

发挥党建引领作用宝宝树《守望4》纪录片助力公益精神传承

近日,宝宝树集团与中共北京众鸣世纪科技有限公司支部委员会联合出品的《守望4:“医”路有你》公益纪录片如约而至,该片通过三组乡村医生家庭的讲述,聚焦于国家实施乡村振兴战略的背景下,乡村医生们守护村民健康的同时,他们的家人也心系大家,努力通过发展农业产业来追求幸福生活、共同守护村庄的故事。

为了真实记录中国中西部偏远乡村地区的实际状况以及倡导社会共同

关注并积极参与乡村振兴、慈善帮扶事业,宝宝树立足公益基地永胜县,从2018年起,每年推出一部《守望》公益纪录片,今年已是该系列的第四部。

宝宝树自2018年对口帮扶云南省永胜县,为做好巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接,2021年,宝宝树继续深化与永胜县的对口帮扶,在当地设立“宝宝树公益文创基地”,推出“雪山金耳”“乡村振兴大礼包”等公益文创产品,以更年轻化的包装形式帮助永胜县的产品更好地走出去,以

产业振兴、消费振兴为抓手助力乡村振兴。

依托宝宝树在母婴领域的行业优势,其公益事业主要在母婴健康、扶贫济困、教育助学以及社区发展等方面开展服务,形成了“2+1+6”的公益体系,持续向社会传播正能量。宝宝树从全局出发,看到公益帮扶的多元方向,从产业振兴和消费振兴出发,找对乡村发展路子,巩固拓展脱贫攻坚成果,与乡村振兴有效衔接,并朝着共同富裕不断探索。

案情回顾

2021年7月,本市某小区3号楼全体业主与某工程公司签订了“加装电梯合同”,楼宇内部经过协商一致决定给予一楼业主部分经济补偿。施工单位进场施工后,一楼业主却突然反悔,认为加装电梯影响房屋采光,且存在安全隐患,阻挠电梯施工。多次调解后,住在3楼及以上业主将一楼业主起诉至法院。

人民法院审理后认为,案涉楼宇加装电梯事项决定程序符合法律和业委会规定,并已进行公示及备案,被告阻挠电梯施工的行为侵犯了原告的合法权益。法院判决被告停止对电梯安装施工的阻挠、妨碍。

案例分析

上海市经建律师事务所主任应慧鹏律师认为,根据《中华人民共和国民法典》第二百七十八条规定“下列事项由业主共同决定:……(七)改建、重建建筑物及其附属设施;(八)改变共有部分的用途或者利用共有部分从事经营活动;(九)有关共有和共同管理权利的其他重大事项。……决定前款第六项至第八项规定的事项,应当经参与表决专有部分面积四分之三以上的业主且参与表决人数四分之三以上的业主同意。……”实践中,老旧小区增设电梯因为同楼或同一单元的业主之间的利益差异,往往很难让所有业主达成一致。而低层住户和高层住户之间的利益分歧最为典型。应律师提醒广大业主,针对类似加装电梯等影响全体业主的重大事宜,全体业主应按《民法典》规定的法定程序进行表决决定。

应慧鹏 律师

执业证号:13101201210380872



老旧小区加装电梯一楼业主反悔阻挠，法院怎么判？