

962555

帮帮忙

小忙
微调查

一早响震苏州河畔

另类健身方式让沿河居民备受折磨

苏州河沿岸有不少居民小区



家住普陀区大上海城市花园的刘女士反映,苏州河沿河步道打通,方便市民晨练和散步,但没料到有些人竟想出别出心裁的健身方式——大喊大叫。这一波波“狮子吼”如魔音贯耳,让沿河居民备受折磨。



扫码看视频



对岸健身的太太不时来几声「狮子吼」 陈浩摄

流动“开嗓”

大上海城市花园位于宜昌路588弄,背靠苏州河。苏州河沿河步道打通后,刘女士家楼下一早就有市民健身散步。“大约两年前,有一名男子在河边哇哇叫喊,喊了一会儿就不喊了,尚能让人忍受。可没想到,后来效仿的人越来越多,现在竟然来了五六个人一起‘吼’。”

采访中,居民们有一肚子苦水:“这些人一般在早上7时至8时出现,持续至少一个小时,有时‘独吼’,有时‘对吼’,流动性很大,有大叫‘啊——’的,有狂喊‘1、2、3、4’的。有时候6时不到,就有人大喊大叫‘开嗓’了!”

这一现象主要集中在镇坪路桥和宝城桥之间的苏州河两岸,附

近有大上海城市花园、绿洲城市花园、新湖明珠城等多个小区。

声响震天

上午7时许,记者从苏州河宝成桥(靠近叶家宅路)附近出发,走在南岸。在沿河步道上晨练的市民络绎不绝,总体比较安静。一直走了500米,至宜昌路附近时,突然听到惊天“狮子吼”,持续数秒,停顿、再起……这声音从对岸传来,看不清人影。

约10分钟后,一名阿婆的身影慢慢显现。她边走边喊,声音高亢,穿透力极强,甚至穿透苏州河上轮船和步道上洒水车的马达声,直达身处对岸的记者的耳朵里。阿婆倒着走、向前走、练抬腿、随音乐舞几下,其间不时来几声“狮子吼”,一直持续近1个小时

才离去。

记者离开后,上午10时多,刘女士发来一段视频,几名男女在苏州河边大喊大叫,“大合唱”版“狮子吼”更是声响震天。

并非有益

这样大声叫喊有什么说法?记者查询到,有一种中医说法提到“呼笑歌哭呻”五声,其中“呼”对应的是肝,春天的早上在山谷、树林等空气新鲜的地方呼叫,可以抒发肝气,对精神压抑、易怒的人来说是有好处的。

实际上,正确的健身方法应在医生指导下练习。有专家指出,这样的“狮子吼”对身体健康其实是有诸多损害的:早晨空气中二氧化碳含量高、雾气粉尘多,过度吸入对肺和声带不好;早晨身体机能正

在慢慢复苏,吼叫强制让肺部、声带过度运动,并没有好处。

居民吐槽

附近居民表示,这些人声喊叫,严重影响了他们的正常生活。在大上海城市花园业主微信群中,晨练“狮子吼”经常是他们吐槽的话题:

▶“现在河边早上扯着嗓子喊的人越来越多了。”

▶“真是不知道为什么这么叫?有时风向朝我们这儿,(叫声)简直就在耳边萦绕。”

▶“广场舞是定点的,还能管理,这些人在移动,我朝窗户外面看,都不知道是谁在喊。”

▶“几个人还要比谁嗓门大。”

▶“我都准备换3层玻璃了,不知道能不能顶住。”

何日消停

不少居民呼吁,健身是好事,但不要吵扰别人休息,不要把健身步道变成噪声广场。

还有许多市民表示,苏州河沿岸治理、步道打通,是上海的民生工程,为的是给沿岸市民一个清静优美的居住休闲环境,也方便了附近居民锻炼。几年的改造,实现了河水的清澈和环境的提升,但部分人在沿岸大喊大叫(有时甚至在深夜)产生的噪声严重影响沿岸小区居民的居住环境。希望有关部门及时协调、加强管理,早日还居民宁静的生活。

“狮子吼”扰民何时休?相关部门又该如何作为?本报将继续关注。

本报记者 陈浩

小帮
民有呼小区微改造将运动场、花园合二为一
4厘米高“隐形台阶”绊倒老人

台阶高4厘米

小区微改造,运动场、花园合二为一,然而,管理不封闭、危险不提示,电动车穿行而过,足球、羽毛球迎面袭来,老人、小孩躲闪不及;凉棚内虽有一排排长椅可供歇息,但出入口“隐形台阶”却绊你没商量。虹口区曲阳路街道巴林小区居民向“帮帮忙”反映,小区微改造后,环境更好了,运动空间更大了,但“动”“静”区域应有所区分,公共区域的设计应注重安全防护。

电动车穿行

巴林小区有1990多户居民,老人多、孩子多。最近小区迎来微改造,为满足不同业主需求,部分绿地花园改造成运动休闲场地,新颖的开放式空间吸引了不少人。

“运动场地大了,但外卖小哥的电动车会抄近路穿行,有点危险。”居民张阿姨带着孩子玩耍,对



在凉棚里歇脚的老人不少

王军 摄

时不时穿行其间的电动车表示担心,孩子奔跑嬉戏,要是被撞怎么办?记者在小区活动场地发现,尽管路口提示电动车不得从场地内穿行,但仍有车“抄近路”:20分钟里,就有两辆外卖小哥的电动车借道穿行。

运动场上,家长带着孩子在空地玩耍,运动场边,七八位上了年纪的老人坐在凉棚里休憩。脚踩滑轮鞋的孩子在运动场上“放飞”,甚至还绕着正接受采访的老人“炫

技”般急拐弯滑行,尽管家长远处喊着“慢点,慢点”,但老人已惊出一身冷汗。

台阶绊倒人

凉棚里有一排排长椅,不少老人走出家门,会来这里坐一坐、聊一聊。但相较孩子运动可能带来的冲撞危险,他们最为担心的是凉棚边的“隐形台阶”。

“就是这里,已绊倒多名老人,其中还有一名90多岁的老太摔倒

骨折,至今还住在医院里。”说起台阶绊人,几名老人有点激动,不仅互相补充说明,还向记者比划老人摔倒骨折的部位。一名老大爷用拐杖重重地敲了几下进出凉棚的台阶,记者发现,凉棚的地坪仅高出涂刷了彩色跑道的运动场约4厘米,不仔细看很难注意到,成了“隐形台阶”。尽管凉棚的柱子上已贴有圆形警示标志“当心绊倒”,但老人们反映,年纪

大腿脚不便,步子小、抬脚低,4厘米的高度一不注意,就是一道“迈不过去的坎”。

记者找到小区所属居委会和物业公司,证实确有两名老人被绊倒,居委会、业委会、物业公司正积极寻求解决办法。当初设计施工考虑凉棚地坪排水需要,所以比运动场地坪略高。但据记者查阅了解,国家住建部有安全设计规范:公共建筑室内外台阶踏步高度不宜大于0.15米,并不宜小于0.1米。

之后,有相关部门联系记者,表示已和设计施工方共同查看现场,将通过加装柔性坡度来解决“隐形台阶”隐患。对于居民提出的电动车穿行隐患,以及基于安全考虑的“动”“静”区域划分,将加强安全提示和小区管理,并考虑从设计上进一步改善完善。

本报记者 王军

本版编辑/顾 玥
视觉设计/邵晓艳