

月费25元,社区楼下“刷脸”开练

记者探访长沙社区智慧健身房,目前全市已投运400家,累计服务超5000万人次,年底再增20家

● 长沙晚报全媒体记者 李金 实习生 曹西贝

你想健身吗?是不是想去健身房办卡,既心疼费用贵,又担心办卡后健身房“跑路”;想自己到户外跑步,又怕夏天太热、冬天太冷;好不容易下定决心,一看离家最近的健身房也要开车半小时……这些纠结,在长沙,正被一种“25元月卡、刷脸进门、步行可达”的社区智慧健身房悄然化解。“无人值守”健身房到底如何?8月19日上午,记者带着好奇,走进芙蓉区西湖社区这家约150平方米的“橙色小屋”,实地探访它究竟凭什么让周边居民直呼“真香”。

步行可达、月卡25元,让居民真正“动起来”

早上9时,西湖社区智慧社区健身中心内,记者刷脸入场后,发现已有多位居民在锻炼。临街落地窗边,阳光洒在跑步机和椭圆机上;力量区里,哑铃和杠铃片摆放整齐,墙上贴着清晰的使用说明。

记者尝试体验了一组肩背训练——扫码查看器械动作视频后,调节配重片顺畅,坐垫稳固,全程无推销打扰。虽然无人值守,但环境整洁,器械运转正常。

便利和低价,为不同年龄、不同健身基础的居民提供了一个日常锻炼的选择,早上6时至晚上11时间均可“刷脸”进入。记者看到,早晨时段以中青年为主——他们告诉记者,低门槛意味着“先试试,不喜欢也不亏”。

“走过来不到10分钟,一个月25元,比商业健身房划算太多。”附近居民朱女士此前常去的一家健身房停业后,她转到这里,每天上午锻炼两小时。

大学生杜同学家距场馆步行约5分钟,在这里锻炼已接近一年。她以前在商业健身房办过卡,也请教练学习过基本动作。掌握一定训练方法后,她选择到社区健身房自主训练。“离家近,每天进出次数也不受限制,25元一个月很划算。”她说,运动让自己的体力和精神状态有所提升。

“该场地原是社区配套办公用房,2021年由社区免费提供并改造成约150平方米的智慧健身房。”西湖社区党委副书记彭鑫妮介绍,2022年投入运营后,逐渐成为居民常去的健身“打卡点”,也进一步拓展了社区服务的覆盖范围。



22日晚,一众居民在西湖社区智慧健身房锻炼。2022年,西湖社区智慧健身房投入运营后,逐渐成为居民常去的健身“打卡点”。长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

记者注意到,哑铃、龙门架、史密斯机等基础力量训练设备,能满足普通训练需求,但没有团课、淋浴等增值服务。

这样家门口的健身房在湖南湘江新区等区域也有多家。

在观沙岭街道阳光丽城小区的智慧社区健身中心里,跑步机的脚步声稳稳响起,力量器械区的居民正专注撸铁。百十平方米的空间收拾得干净整洁,智能门禁、新风系统、全套健身器械样样齐全。记者了解到,在该健身中心建成前,这里还只是小区里一处闲置的架空层。

正在锻炼的李先生表示,每天不用出小区就可以锻炼身体,每次安排半小时无氧训练和半小时有氧训练。“我健身有几年了,之前得开车去附近商场的健身房,现在楼下溜达一圈就到了,还便宜。”他说。

家住西湖街道嘉欣社区玛依拉山庄的高中生刘杰告诉记者,这个暑假,他每晚都约上同小区的同学一起到楼下社区智慧健身房锻炼身体。“暑假时间多,我们晚上一起锻炼身体。”他表示,低收费和近距离意味着可以先以较低成本尝试,不必一开始就购买价格较高的长期会员卡。

无人值守如何保安全? 跨店通用、器械更新成新期待

无人值守意味着场馆无前台,注册、购卡、

人脸识别全部线上完成。安全、干净、卫生吗?

记者现场测试紧急呼叫按钮,响应迅速;后台监控系统24小时运行,客服电话和微信均可反馈问题。

“这里还是挺干净卫生的。”杜同学告诉记者,之前她也担心无人值守的健身房会不会不干净,但她来了近一年,发现整体还是很整洁的。“我们也很注意保持卫生,健身后及时把喝完的水瓶顺手扔进一旁的垃圾桶。”她说。

采访过程中,记者看到一名保洁人员正在拖地、归位器械。

负责场地运营的湖南嘿哈猫网络科技有限公司芙蓉区负责人郭毅表示,场馆接入后台监控系统,会员可通过客服电话、微信或现场报警设备反馈问题。辖区工作人员会巡查器械状态、环境卫生、空调通风和消防设施;发现器械磨损时,会提前维修或更换。一般问题由一线人员处理,复杂故障则形成工单,交由工程人员或设备厂家跟进。

“运营人员每周到各门店巡查1次至2次,检查器械、卫生、空气和消防设施,其中包括灭火器压力是否正常,并形成月度检查记录。”他介绍,尤其是消防安全方面,场馆每天在入口处显示屏循环播放火灾初期处置、自救逃生等消防科普视频。场内设有摄像头、手动报警器和灭火器。会员遇到突发情况可按上报警器,后台工作人员通过监控查看现

场,并可远程切断门禁电源、打开通道。

他介绍,长沙社区智慧健身房是采用“政府出资、社区提供场地、企业负责运营”的模式,政府资金用于场地装修和器械购置,社区负责提供场地、水电、网络、保洁和器械维护等日常开支则由企业承担。

“目前长沙已投运400家,覆盖95个街道、300个社区,累计服务超5000万人次。”长沙市体育局群众体育处工作人员透露,年底前还将新增20家,接下来工作重点将会从“建得多”转向“用得好、护得久”。

采访中,居民也提出了新需求:朱女士和朋友在不同门店购卡,无法跨店使用,希望未来能通用;杜同学则希望增加哈克深蹲架、蝴蝶机等专项器械,“如果设备升级,价格稍涨也能接受”。

记者发现,现场器械说明虽清晰,但对新手而言,缺乏动作指导屏幕或在线教练,仍会有一定安全隐患。

“新手朋友要注意器械使用安全,最好找一个有经验的朋友或者教练指导。”郭毅表示,目前正研究跨店技术方案,并会根据使用数据动态调整器械品类。

随着使用频次攀升,如何在公益低价与持续投入之间平衡,将是社区健身房长久运营的关键考题。



扫码看辣视频走进社区健身房

趣课堂托管“小栗子”快乐暑假

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 李卓 通讯员 曹露)“小栗子”是长沙话里对小朋友的昵称,对起早贪黑为生计奔波的困难家庭来说,漫长暑假里“小栗子”是“大问题”。开福区四方坪街道胜利社区将全免费公益暑期托管服务,由新业态就业群体子女拓展到社区困难家庭。22日,首期“小栗子·趣课堂”公益暑期托管班结业,42个社区困难家庭和新就业群体子女在家门口享受20天有陪伴、有照料的假期,营养午餐、学业辅导和兴趣娱乐免费一“键”全包。

“我打两份工养家,爱人要在乡下照顾病床上的老人,感谢社区解决了暑假‘小栗子’的大难题。”胜利社区居民刘先生称,社区暑假托管虽然免费,但孩子完全不是待在居委会“圈养”,有专业的托育老师带班辅导,营养午餐吃得好,20天下来孩子都长胖了。

传统的免费公益托管往往“只看不管”,社区工作人员事务缠身,经费有限也请不起专业师资。胜利社区“小栗子·趣课堂”争取到了民政部门关爱青少年专项资金支持,盘活党群服务中心阵地资源,联合福满佳社会服务中心专业社工力量,推出集学业辅导、兴趣拓展、素质提升于一体的暑期育人平台。



趣味手工画团扇,孩子们玩得不亦乐乎。长沙晚报通讯员 曹露 摄

◀ 上接1版 ▶

全会总结了2026年上半年纪检监察工作,对做好下阶段工作提出要求。会议强调,要进一步加强思想引领,深刻体悟习近平党建思想的真理力量、实践伟力,准确把握精髓要义、实践要求,自觉用以武装头脑、指导实践、统领纪检监察一切工作。进一步强化工作落实,牢固树立和践行正确政绩观,加强政治监督,深化政治巡视,严明换届纪律,坚定不移正风肃纪反腐,持续深化群众身边不正之风和腐败问题集中整治,确保高质量完成全年任务。进一步强化系统

思维、底线思维,抓主抓重、统筹推进,更好形成工作合力,坚决守牢安全底线。进一步强化队伍建设,按照政治过硬、能力过硬、作风过硬、廉洁过硬重要要求,持续抓好“纪检监察工作规范化法治化正规化建设年”行动,锻造忠诚干净担当、敢于善于斗争的纪检监察铁军。

全会按照党章规定,选举赵世勇同志为中共中央纪律检查委员会副书记,张忠同志为中共中央纪律检查委员会常务

委员会委员、副书记。

(新华社北京8月22日电)

五一商圈添5000平方米都市绿洲

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 刘捷萍)长沙“城市客厅”五一商圈喜迎5000平方米的城市绿洲。8月21日,长沙悦方ID MALL全新升级的南广场正式对外开放,以绿意休闲场景叠加潮流业态,为五一商圈带来全新消费体验。

作为长沙老牌潮流购物中心,悦方ID MALL深耕星城十四年,始终聚焦年轻消费群体,引领商圈潮流风向。开业之初,项目引入省内首家无印良品等首店品牌,带动数十家知名品牌首次进驻长沙,成为一代长沙年轻人的潮流消费地标。

此次全新开放的南广场,是悦方年度重磅场景升级。5000平方米集中式休闲绿地,在五一

商圈核心位置打造出稀缺的都市自然空间。广场内设中心草坪舞台、树下休憩区、萌宠互动区,可爱的小鹿、小羊、孔雀,20米高热气球、云朵艺术装置等,成为新晋网红打卡点。限时亮相的星巴克“星立方”快闪店、每晚演出的树下音乐会,实现白天休闲遛娃、夜间文艺夜游的全时段场景体验,让商圈消费更具氛围感与松弛感。

8月21日至23日,悦方ID MALL周年庆期间,商场年轻力活动密集上线,随机舞蹈轮番上演。悦方ID MALL焕新步伐持续推进,9月6日湖南首家寿司郎将开门迎客。未来,悦方ID MALL将持续更新场景、迭代品牌,持续为五一商圈注入新潮消费活力。



长沙悦方ID MALL全新升级的南广场正式亮相,五一商圈迎来5000平方米的城市绿洲。长沙晚报通讯员王非供图



小行为 大文明

践行“光盘行动”倡导舌尖文明



中共长沙市委宣传部
长沙市文明办 宣

设计 星辰在线(长沙文明网)