

室内单杠受追捧 安全因素需考虑

不少年轻人想健身又不想出门，家用室内单杠受到健身爱好者追捧。“不用打孔就能安装，想健身在家完成”的广告宣传语吸引了不少消费者。健身指导员王博提醒，家用单杠主要是一种力量训练的器械，可以起到锻炼身体的目的，但如果安装不牢，会有摔伤风险。

1 网上热销

记者在多个电商平台搜索发现，免打孔单杠的价格集中在几十元到几百元之间，有些店铺的月销量已超过万。在店铺的宣传页中，“免打孔不伤墙面”“免打孔”“增高”是出现最多的字眼。

商家打出能帮孩子“提高身高”的旗号，这让许多家长心动。市民刘女士的儿子处在发育期，为了让儿子得到锻炼，就给儿子买了一个。刘女士表示，儿子今年8岁，每天都会在单杠上玩一会儿，锻炼身体。

记者点开一家销量较高的店铺，咨询了消费者关心的安装、使用等相关问题。客服表示，安装过程很简单，只需要几分钟即可。用户找到一处合适的走廊墙面或者门框，距离最大的在一米五左右，通过旋转方式，直到转不动就代表安装好了。该单杠不仅安装方便，还有助于纠正弯腰驼背等问题。

2 提示模糊

在店铺的宣传页中，多数商家会给出安装说明，提醒消费者不能将单杠安装在空心门、泡沫门、空心墙体等区域。一些商家只是一味强调安装流程简单，并未提醒消费者哪些位置不能安装。

市民刘先生对家用单杠的体验就不太好。刘先生称：“产品宣传能承受六七百斤，但我上去后却撑不住，我连200斤都不到。”刘先生把单杠安在门框上，固定得也非常结实，但他吊在单杠上，单杠就下滑，支撑不住。

刘先生咨询客服，客服说安装时要确认单杠保持水平平衡。刘先生表示，没有专业设备，只能靠目测安装。记者发现，只有部分产品配备水平仪，大部分商家对于如何避免单杠下滑、脱落等问题没有作出特别提醒。

3 谨慎使用

健身指导员王博表示，消费者绝大多数从网上购买免打孔单杠，没有专业人员上门服务，仅靠客服指导可能达不到标准，安装的过程中容易出现问题。如果在安装时没有将单杠放置水平位置，会导致单杠吸力减弱，增加掉落风险。

王博说，家用单杠是一种力量训练的器械，能够锻炼到身体背部、肩部、腹部和手臂的肌肉，商家宣传可以促进孩子长高，目前没有太多依据。对没有健身基础的人群来说，在家锻炼可能由于动作不规范，导致肌肉拉伤、摔伤等。建议市民在选择健身器材时，量力而行，针对适合自己和家人的器材进行挑选。

记者 于健



8月25日，太原市乡村骑行游竞技活动在阳曲县黄寨镇南留南村举行。来自我市的十余名骑行爱好者围绕该村千亩果园经济带及北留片区进行了环游骑行。骑行结束后，市交通运输局驻村干部介绍并带大家参观了村里的果园产业、小木屋民宿、露营烧烤等农文旅一体化项目。大家纷纷表示，在这里骑行可以领略乡村美景，是一种享受。

齐向真 摄

“健康筛查”进乡村 免费服务暖人心

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘全红)8月17日至8月20日，阳曲县泥屯镇积极开展免费健康筛查活动，惠及全镇20岁以上村民2000余人。

此次免费健康筛查活动的实施，为全镇20岁以上村民提供了一个了解自己健康状况的机会。免费健康筛查涵盖肺功能检查、眼底检测、心电图、血液检查及胸部CT等多个项目。为了方便村民，活动每日设置两个筛查点，节假日不休息。筛查点选址充分考虑交通便利、人口密集等因素，确保村民们能够轻松到达。

在筛查现场，医护人员严谨认真，热情服务。他们不仅为村民们进行各项检查，还耐心解答村民的问题。为了提高筛查效率，医护人员还分成多个小组，分别负责不同的项目。一位排队等待健康筛查的大爷激动地说：“这个活动好，我们在家门口就能免费检查，真是太方便了！”



本周晴间多云为主

本报讯(记者 侯慧琴)根据太原市气象台预报，本周天气以晴天间多云为主。

8月25日夜间到26日白天：阴天转多云，有大雨，并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气，22~25℃。

8月26日夜间到27日白天：多云，3级偏北风，17~28℃。

8月27日夜间到28日白天：晴天间多云，3级北风，18~27℃。

8月28日夜间到29日白天：晴天间多云，3级北风，13~29℃。

8月29日夜间到30日白天：晴天间多云，3级北风转南风，16~31℃。

8月30日夜间到31日白天：晴天间多云，3级南风，18~27℃。

我省首家消化道出血急救中心成立

本报讯(记者 魏薇 通讯员 任俊杰)消化道出血是急性疾病中发生率和死亡率较高的病种之一，随着我省整体医疗水平的提升，急诊一体化绿色通道也在不断完善。8月23日从山医大一院传来消息，该院由消化内科和急诊医学中心牵头，成立了我省首家消化道出血急救中心，填补了我省没有高标准、规范化消化道出血急救中心

的空白，让急性消化道出血患者救治更加及时规范高效。

消化道出血急救中心设在山医大一院急诊医学中心，并设有消化道出血专用床位，由急诊内科和消化内科医师共同管理。同时，山医大一院消化内科也设有消化道出血病区，患者经急诊抢救后，可以迅速转至专科进行下一步治疗，探索建立全省一流的学科优势互补、相互

支撑和深度融合的诊疗模式。

据介绍，山医大一院消化道出血急救中心成立后，将不断发挥自身优势并辐射全省，开展疑难危重消化道出血的多学科协作诊治，通过远程会诊中心、诊疗技术培训、学术交流等多种形式，有效推动我省消化内科整体治疗水平提升，实现同质化发展，让全省的消化道出血患者获得快速规范化的诊治。

秋季装修黄金季 “四防”牢记在心间

比对各家装修公司、精心挑选基础材料、上网搜索经典图例……8月20日，市民潘先生为新房装修作充分准备。秋天将迎来家装行业的黄金季节，像潘先生一样，不少市民着手备料准备新房开工。不过，业内人士提醒，秋季装修虽然占据了气候优势，但在过程中一定注意“四防”，即防火、防收缩、防开裂以及防污染，以确保装修质量。

相比夏天的酷热以及冬天的严寒，秋天是一年四季当中最适合装修的季节，不仅温度适宜通风效果好，凉爽的天气还可以让施工进度大幅提升。不过，这些说的全是秋

季装修的好处，这个时间段装修的注意事项应该牢记心间。

某品牌家装公司设计师宋飞告诉记者，秋季相比其他季节更干燥，而装修所需的木材、油漆等都是易燃物，因此，施工当中务必注意防火。

秋天风干物燥，水分易蒸发，在装修过程中就容易导致地板、墙面等收缩，严重时甚至出现开裂现象，所以，铺地板时，需要让装修工人留出一定的缝隙。如果伸缩缝预留不足，地板容易起拱；而为了避免墙面因干燥开裂，可以在施工完毕后在室内放置一桶清水，保证房间里的湿度。

“很多人认为屋内没有异味了就

可以入住，这是一个错误认知。”宋飞说，不少业主选择秋季装修，都是冲着过年就能入住。实际上，的确这个季节通风条件好，一定程度上加快了装修后的晾晒速度，但不代表闻不到屋内气味，就可以入住新家。

室内装修材料里含有几百种挥发化合物，其中，甲醛、苯等是主要污染物，而人造板材、涂料、壁纸等都是有害物质的重要来源，通常这些物质的释放周期很长，因此，开窗通风等只是辅助手段，特别是冬季供暖后，污染物的气味会有所反弹，建议充分晾房之后再入住为宜。

记者 李晓琳