



24小时自助健身房

□本期主持:周培尧

据媒体报道,近些年兴起的24小时自助健身房以“全天候营业”“无人看守”的运营模式,正以极快的速度抢占传统健身房的份额。对24小时自助健身房,您怎么看?

满足需求 赢得市场

①摇摇:24小时自助健身房的核心价值在于“去门槛”与“自由感”。传统健身房常被诟病的“年卡陷阱”“私教轰炸式推销”在此被彻底剥离,消费透明且灵活。对于上班族、作息不规律的年轻人或“社恐”者而言,“随时可练、无人打扰”的环境极大降低了运动启动成本。此外,智能化门禁、远程监控和在线客服已能覆盖基础安全和设备使用指导,“无人”并非等于“无保障”。

②刚柔:24小时自助健身房的兴起,精准击中了当代人的生活痛点。对于时间被工作切割得支离破碎的上班族而言,这种模式提供了宝贵的“健身自由”。更重要的是,这里没有喋喋不休的推销,为“社恐”人群提供了一方纯粹的锻炼净土。它剥离了复杂的商业套路,让健身回归运动本质,用极低的门槛满足了人们最朴素的健康需求。

③棒棒:24小时自助健身房的火爆,是对现代都市快节奏生活与碎片化时间的精准回应。这种模式以极低的门槛和灵活的付费方式,剥离了传统健身的高昂溢价与社交压力,将健身回归到最纯粹的运动本质。它不仅是对全民健身战略的生动实践,更是对灵活就业人群人文关怀的体现,是顺应时代发展、极具生命力的商业创新。

安全隐患 不可忽视

④不懂:健身房无人值守看似自由,实则暗藏风险。首先,器械使用不当极易引发受伤,若无工作人员第一时间施救,后果不堪设想。其次,部分自助健身房仅配备基础有氧和力量器械,缺乏体态评估、康复指导、课程激励等专业服务,长期锻炼效果可能大打折扣。再者,深夜时段成为治安盲区,若用户遭遇人身攻击或突发疾病,报警或急救响应也会延误。健身追求的是“强身”而非“冒险”,便利不应以安全作为代价。

⑤甘肃汪志:健身房无人值守模式下,健身器材故障无法及时处理,运动受伤也难免及时救助,存在极大安全隐患;且场地清洁、器械维护全靠自助,易出现卫生脏乱、设备损耗的情况,大幅降低健身体验。健身不仅是自主运动,更需要专业保障与基础服务支撑,一味追求时间灵活而舍弃配套服务,本质上是忽视了健身者的基本需求,难以真正保障健身者的安全性与舒适性。

⑥左崇年:24小时自助健身房,存在安全保障与服务供给两大短板:无人值守的模式,直接导致现场缺乏专业人员的指导与应急处置,“健身小白”因不熟悉器械操作极易受伤。更值得警惕的是,部分场馆不仅缺失必要的急救设备,监控还存在死角,一旦发生突发状况,根本无法实现快速响应;而不少经营者往往以“风险自负”为由规避自身责任,全然忽视了法定的安全保障义务,隐患重重。

多维发力 健康发展

⑦仙水忍:24小时自助健身房要健康发展,依赖两个支点:一是平台方应强化智能监测手段,如紧急呼叫按钮、AI动作纠错预警、夜间安全巡逻人员等,同时明确安全责任条款;二是用户需理性评估自身能力——有基础、懂器械的资深锻炼者可以尝试该创新服务,而新手或高风险人士则应优先选择有专业指导的传统健身房。再者,监管部门也可将自助健身房纳入体育场所安全标准进行管理,做好安全保障。

⑧上善若水:技术可以无人,责任必须在。无人模式下,健身房可以利用AI等技术做好监管,比如用AI行为识别系统实时监测异常动作与健身者倒地状态,一键SOS终端直连远程医护与安保中心,每日智能巡检报告自动推送器械损耗与卫生评分,入场前强制安全视频加电子协议形成责任闭环。如此,方能创新与安全同行。

⑨平桥:24小时自助健身房解决安全问题的关键,在于“科技+设计”双管齐下。技术层面,可引入智能监控系统,有意外情况系统自动触发报警并通知后台及紧急联系人。同时配备一键求助按钮,深夜时段可增设人脸识别双重验证,杜绝陌生人进入。空间设计层面,应配置应急医疗箱和AED设备,多方位织密安全保障网络。

下期话题

日前,智能助手“豆包”公布订阅收费价格,测试阶段月费最高达数百元。对此,有网友认为,收费可支撑算力与研发投入,倒逼厂商提升能力,最终让用户获得更专业的高质量服务。也有网友表示,收费可能导致免费版服务降级,引发用户流失。对此,您怎么看?下期话题,邀您聊聊“AI收费”这个话题,您可在“温陵茶座”新浪微博留言,也可加入QQ群299935398参与讨论。



吴志明

文旅发展 要“5·19”更要“365”

□吴志明



中国晚报优秀专栏

5月19日下午,由泉州市文旅局、鲤城区政府共同主办的“品质旅游,共享美好”——2026年“5·19中国旅游日”主题活动暨泉州古城首期轻度周末启动。此次活动创新之处在于,将每月19日所在周定为古城轻度周末,“非遗漫步”将成为固定项目,从节日狂欢延展为全年陪伴,从节日集中造势转向全年常态运营,不仅是文旅模式的迭代升级,更为城市文旅从“网红”走向“长红”提供了可复制、可深耕的实践样本。

同时,古城轻度周末贴合当下微度假、慢旅居的大众出游趋势,更是文旅高质量发展的必然路径。当代人的碎片化时间与高品质体验的需求,在“轻度假”模式中找到了平衡点。游客不必赶节假日扎堆打卡,无须凑长假,每个周末都可以来一场“说走就走”的微旅行。没有高强度的打卡压力,没有拥挤的人潮困扰,游客可让旅游回归“放松心情、感受美好”的本质。

古城轻度周末更深层的意义在于:将非遗植入街头巷尾,让传统文化得到活态传承。以非遗漫步为核心载体,常态化开展南音、民俗展演、传统手工艺体验等活动,把非遗从舞台展演融入街巷日常。既传承保护闽南本土文化,又让千年古城历史文化可看、可玩、可体验,厚植古城文旅核心竞争力。

当然,古城轻度周末想要行稳致

远,更好地推动文旅热度贯穿全年,必须优化服务细节,比如应该完善游玩导览、休息如厕、停车疏导等基础设施,补齐老城配套短板。还应摒弃单一同质化活动,依据时令节气、闽南民俗、传统节日划分月度主题,避免活动形式固化,持续保持大众新鲜感。还要融合业态发展,盘活古城市井经济,带动特色小店、本土美食、文创小店有序联动,打造古城特色休闲消费圈。此外更要落实常态化惠民举措,将门票优惠、美食折扣、民宿让利等福利纳入常态化政策。同时针对不同客群,定制差异化体验项目,实现精准适配。总之,要推动文旅服务精细化、人性化,需全面提升古城旅游舒适度、美誉度与综合接待能力。

文旅的终极价值,从来不是一时的流量狂欢,而是长久的文化浸润与生活滋养。从一年一次“5·19”中国旅游日,到月月相伴、全年不息的古城轻度周末,是泉州文旅发展理念的重大升级,更是文旅服务贴近民生、惠及大众的生动实践。期待泉州古城以轻度周末为抓手,不断丰富活动内容、完善服务保障、深挖文化内涵,让文旅之花四季绽放。

泉州的探索,恰恰直击这一痛点——变“5·19”为“365”,将“5·19”出游理念延伸至全年365天,打破时间局限,实现文旅热度全年均衡,把旅游日的流量效应转化为常态化的文旅供给,让非遗展演、古城漫游、文化体验不再是节日限定,而是每月可盼、四季可享的日常。这不是简单的时间延长,而是旅游理念的深层革新。这种常态化运营模式,可以消解文旅“潮汐效应”,让古城热度从短期爆发变为持久绵长。

当然,古城轻度周末想要行稳致远,必须优化服务细节,比如应该完善游玩导览、休息如厕、停车疏导等基础设施,补齐老城配套短板。还应摒弃单一同质化活动,依据时令节气、闽南民俗、传统节日划分月度主题,避免活动形式固化,持续保持大众新鲜感。还要融合业态发展,盘活古城市井经济,带动特色小店、本土美食、文创小店有序联动,打造古城特色休闲消费圈。此外更要落实常态化惠民举措,将门票优惠、美食折扣、民宿让利等福利纳入常态化政策。同时针对不同客群,定制差异化体验项目,实现精准适配。总之,要推动文旅服务精细化、人性化,需全面提升古城旅游舒适度、美誉度与综合接待能力。

影院总数下滑 倒逼电影多元化

□张西流

记者从拓普咨询获悉,全国影院总数出现明显下滑趋势,意味着经历近十年的高速扩张后,影院行业正迈入从“增量扩张”转向“存量优化”的深度调整期。(5月20日《新华日报》)

当下,电影院正经历一场深刻的空间革命。从直播电竞赛事、承接演唱会,到引入VR沉浸游戏、开设主题餐饮,传统影院正加速蜕变为集社交、娱乐、消费于一体的复合文化场域。这种“影院多元化”的转型浪潮,表面看是影院在短视频冲击下的自救,实则倒逼电影产业打破固化的“大众思维”,转向更为精准的“分众化”生存。

长期以来,中国电影产业被一种粗放的“大众思维”所裹挟。制片方习惯于追求“通吃”的全民爆款,发行端依赖热门档期的流量红利,放映端则陷入同质化的排片内卷。然而,随着媒介环境的变迁,观众的娱乐选择极度分化,试图用一部标准化产品讨好所有人的时代,已然终结。

影院的多元化经营,恰恰为打破这种僵局提供了物理基础与商业底气。当影院不再单纯依赖票房收入,而是通过“电影+”模式拓展非票房营收时,其对头部大片的绝对依赖便随之降低。这种转变赋予了影院更大的选片自主权,使其敢于从“等观众来”,转向“为特定观众留”。例如,部分影院开始设立艺术影厅,长线放映文艺片,或针对中老年群体,主推戏曲题材电影,甚至出现专为粤语区观众定制的区域渗透式排片。这种基于用户画像的精细化运营,让中小成本影片和垂直题材作品获得了宝贵的生存空间,不再沦为热门档期的“一日游”炮灰。

终端的变革,必然向上游传导。无论是主打强视听体验的科幻视效大片,还是聚焦特定地域情感、引发圈层共鸣的现实题材,电影制作开始从“标准化生产”转向“定制化创作”。这种分众化并非将市场割裂,而是通过满足多样化需求,让不同类型的电影,都能找到属于自己的“基本盘”。

影院多元化与电影分众化,实则是中国电影产业从规模扩张迈向质量重构的一体两面。影院通过空间重构与业态融合,为多元内容提供了落地场景;电影则通过精准的内容供给,反哺影院的差异化竞争。在这种良性互动中,电影不再仅仅是银幕上的光影故事,更成为连接特定社群的情感纽带与文化仪式。

当然,分众化不代表封闭化。未来的中国电影生态,应当是全民爆款与垂直精品多元共存的格局。影院的多元化转型,正是通往这一成熟市场形态的必经之路,其让电影回归了服务具体的人的本质,也让中国电影业的底色变得更加丰富而坚韧。

耕读教育回归 “扩面”还需“提质”

□龙敏飞

4月26日,中央民族大学组织113名本科生,前往河北涿州进行春季农业劳动实践。今年以来,清华大学、北京大学、东北大学、西北工业大学、福州大学等全国多所高校陆续开展了类似的春耕活动。“耕读”作为农耕文明的一项悠久教育传统,近年来成为很多高校的共同选择。(5月20日《人民日报海外版》)

近年来,各地对耕读教育的重视程度越来越高。今年以来,清华学子深入四川小凉山,开展了一场涵盖红色研学、产业调研、文化探寻等内容的深度实践活动;中央民族大学学生走进河北涿州,完成花生、玉米等作物的种植体验,感悟“春种一粒粟”的希望……类似的案例在全国各地可谓比比皆是。耕读教育的回归,不仅是劳动教育的创新,也是对“教育何为”这一根本问题的生动回应。

长期以来,多数的城市学生基本上是“四体不勤,五谷不分”,这一现象也折射当代教育与土地“脱节”的现实。耕读教育的推进,就是要弥补短板,就是要让学生从“书本”走向“大地”,在生活体验中更好地理解“粒粒皆辛苦”的重要分量。如此,学生们才能对“三农问题”有更加深刻的认知,也才能让知识在泥土中扎根,让教育在劳动中升华。

对教育来说,“培养什么人”的问题,一直都是无法回避的时代之问。耕读教育所追求的是知行合一、身心兼修,通过持续有效的耕读教育,对学生而言,学会的不仅仅是简单的劳动以及对“三农”问题的深入了解,更在于学生们能通过这样的方式观察社会、学会团队合作,增强韧性,这背后的价值,对每个学生来说都是终身受用的。

如今,从中小学到大学都高度重视劳动教育,但很多还是走形式,处于浅尝辄止的“探索”层次。从这个角度来说,耕读教育在“广度”不断延伸的同时,更要注重“提质”。比如,摒弃那些走马观花式的耕读教育,让学生利用暑假假期在一些乡村住下来,让他们有更加深刻的乡村生活体验。当然,耕读教育无论是“广度”还是“深度”的提升,都需要教育主管部门、学校、家长和社会的协同合作,如此才能推动耕读教育向纵深推进。

今天,耕读教育要真正做到育人育心,不仅要“扩面”更要“提质”。如此,才能让更多学子在田野间读懂生活,从而将人生写在大地上,为生命注入更多能量。



今年以来,无需实景、不用真人、全靠AI生成画面与角色的AI短剧,迅速席卷网络视听领域。然而技术狂奔的同时,也催生了诸如AI角色撞脸等侵权乱象,明星素人都难以幸免。法律界人士指出,应进一步明确AI生成内容肖像权侵权的认定标准,适当加大惩罚性赔偿金额、提高侵权违法成本,同时加快侵权案件的审理流程、降低维权成本。(中国青年报/文 视觉中国/图)

“神器”泛滥 别只怪我们太天真

□郑运钟



近期,号称“久坐不累”“矫正坐姿”的护腰坐垫,在各大电商平台与直播间热销,被无数办公族奉为救命稻草。然而,央视新闻与多位骨科专家集体发声辟谣,直指部分网红护腰坐垫不仅无法护腰,反而可能成为损伤腰椎的“健康刺客”。

这早已不是第一款翻车的“健康神器”,更不会是最后一款。从风靡职场的久坐护腰坐垫,到走红全网的防低头颈椎、暴汗减脂服饰等,各类主打轻松养生、无痛变健康的“神器”吸引大众眼球。即便权威媒体频频辟谣,专业医生反复科普,依旧挡不住它们泛滥成灾,频频收割消费者钱包。面对乱象,人们固然可以谴责不良商家刻意夸大产品功效,批判平台审核监管形同虚设,但一个更扎心的问题必须直面:为什么明明知道运动、休息、均衡饮食才是正道,我们却一次次被“神器”掏空钱包?根源就在人们非理性的消费观念。

有的贪图即时见效,执着追求立竿见影的效果,不愿花费时间精力坚持科学调养;还有的沉迷消费慰藉,购买养生产品,并非真正需要调理身体,而是借助消费行为安抚内心的健康焦虑,完成下单付款的瞬间,便能获得身心放松的满足感,以此填补内心对健康的不安与迷茫;更有的盲从潮流,受销量口碑、直播营销裹挟,害怕错失养生潮流,在跟风氛围中丧失消费判断力。凡此种种,都提供了“神器”泛滥的温床。

当然,一味指责消费者也失之偏颇。平台监管缺位、商家肆意夸大宣传,不断放大普通消费者的心理弱点。一方面,平台逐利推送虚假养生好物,审核松懈纵容违规宣传,另一方面,监管整治滞后,往往等到乱象发酵才出手管控,错过有效治理的良机。要彻底整治乱象,不能一味要求普通消费者时刻保持绝对理性,唯有消费者引导与监管制度完善双管齐下,方能构建良好的市场生态。除了加大科普力度、发布消费警示之外,既要严格落实

产品功效宣传审核制度,如:凡是宣称养生调理、体态矫正等健康功效的商品,必须出示正规资质证书与专业临床验证依据,无有效凭证一律下架处理。还要建立健康品类的消费保障机制,如:建立常态化巡查追责机制,对纵容虚假养生营销、放任违规产品上架的平台予以严肃处理,针对健康养生类产品,还可开通后悔退款通道,大幅抬高商家虚假宣传的经营成本。

完善的市场监管制度并非根治消费乱象的万能良方,却能够净化网络消费环境,剔除市面上层层叠叠的消费心理陷阱,让消费者下单之时多一份冷静思考,面对养生营销之时多一份从容底气。从而,帮助消费者真正摒弃急于求成的浮躁心态,让虚假噱头无处藏身,让科学养生深入人心。

说到底,唯有让“神器”无处滋生,让理性消费成为常态,让大众不再被健康焦虑裹挟盲目消费,我们才能真正摆脱网红养生陷阱,守住身体健康的底线。



郑运钟