

市园林绿化服务中心揭牌

本报讯（记者 胡亚华）昨日上午，市园林绿化服务中心举行揭牌仪式。

近年来，我市开展了“十万乔木

进雁城”、立体绿化、美化彩化等一系列重大绿化行动。截至目前，全市城市道路绿化普及率 98.04%，绿地覆盖率达 41.94%，建成区绿地率 38.45%，建

成区绿地总面积达 5300.33 公顷。2017 年我市成功创建国家园林城市。

据悉，市园林绿化服务中心将以此

次揭牌为契机，迅速转变职能，继续巩

固国家园林城市创建成果，不断提高园

林绿化工作质量和完善公园景区广场基

础设施，提升精细化管理水平，进一步

提升城市形象。

衡州大道与蒸湘南路交叉口优化改造

暖 心！ 遗落的平板电脑失而复得

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 陈剑飞）昨日上午，市民熊女士在位于南华大学雨母校区 168 路公交车调度室领取了不慎遗落在公交车上的平板电脑和书包等物品，连连向驾驶员肖万胜和车队长刘社光致谢。

27 日下午，正在当班的市公交集团五分公司 168 路公交车队长刘社光接到乘客熊女士的求助电话，称其带着两个小孩乘坐 168 路公交车时，不慎将孩子的书包遗忘在车上，书包内有课本以及学习资料，还有一台平板电脑。听到电话那头急切的声音，刘社光一边安抚熊女士，一边要首末站调度员通知各车司机，到站后立即对车辆进行例检，帮助寻找熊女士丢失的物品。

当日下午 5 时许，168 路公交驾驶员肖万胜在对车厢进行例检和消毒时发现乘客座位下有一个书包，里面有一台平板电脑及书籍等物品。肖万胜立即将书包交到调度室清点登记，从调度员处得知书包很可能是熊女士所掉落的，他当即向刘社光报告。刘社光得知情况后立即联系熊女士，双方约定时间交接失物。28 日上午，熊女士完成了失物认领手续。

平板电脑和书包书籍等物品失而复得，熊女士非常感动，她当场写下一封感谢信：“从贵重物品遗失的失落和懊恼，再到失而复得的欢心喜悦，‘衡阳群众’公交志愿者拾金不昧的可贵品质，就像炎炎夏日里的一股清泉，沁人心脾，让人心安。”

注 意！

本报讯（记者 金明达 实习生 邓灵）昨日，记者从市公安局交警支队获悉，交警部门正对衡州大道与蒸湘南路交叉口进行优化改造，增加了非机动车等候区域，以缓解机动车辆与非机动车辆抢行抢道等问题，保障路口的通行效率。

上午 11 时许，记者在衡州大道与蒸湘南路交叉口看到，周边渠化岛施工正在进行，附近还进

行了围挡。现场施工管理人员介绍，本次施工主要是缩小渠化岛中绿化面积，增加非机动车等候区域，下一步还将对该路口西侧中央隔离绿化带进行调整，将路口绿化带与斑马线进行合理布局，移除部分中央绿化带，保证行人过马路时减少与机动车辆的接触，确保行人安全。

市公安局交警支队设施管理大队负责人表示，交警部门经过长期调

研发现，衡州大道与蒸湘南路交叉口周边渠化岛占地面积较大，而非机动车停放区域偏小，间接造成了部分非机动车与机动车在路口抢行抢道的现象，以及上下班高峰期的拥堵。待改造完成后，非机动车停放区域增加，将有效减少非机动车挤占机动车道的情况，减少刮擦事故的发生，更好地保障路口通行效率。



7 月 27 日下午，衡阳县岫嵛乡中学的学生在“爱心小课堂”练习书法。“爱心小课堂”于今年 6 月底率先在该乡妙溪小学、高峰小学、岫嵛中学三所学校开课，开设课程包括舞蹈、民间器乐、书法、美术、朗诵等，主要针对留守及贫困学生，所有学习课程均免费。

■记者 向吟吟 摄

贴 心！ 给树木“理发” 为出行护航

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 张衡萍）连日来，雁峰区园林绿化所每天出动高空作业车和翻斗车各 2 台次，园林作业人员 13 人次，对辖区湘江南路、先锋路、雁城路等 20 多条管护路段进行园林绿化遮挡树枝修剪专项整治行动。

据介绍，夏季是树木生长的旺季，树枝遮挡交通信号灯、交通指示牌等设施现象较为多见。高空修剪树枝工作量较大，首先要做好围

挡隔离，提醒行人和车主动避让，其次要登上高空作业车挥动锯剪，将枝条锯断，最后还要做好相关的清理工作。据了解，此次剪枝作业现场设立安全员，剪枝时间将尽量避开交通高峰期，统筹兼顾景观效果，力求做到既美观又安全。

截至 27 日下午，雁峰区园林绿化所共修剪行道树 140 余棵，处理被遮挡交通信号灯、电子监控设备等树枝共 9 处，处理其他遮挡交通标志标牌树枝 6 处。

衡山县：

集中销毁禁用渔具

本报讯（通讯员 赵诗 唐欣颖）7 月 28 日上午，衡山县将查获的禁用渔具集中销毁。

截至 7 月 27 日，衡山县共查获刺网 31 张、绝户网和地笼 566 个、电鱼杆 58 套、电瓶 5 只、升压机 13 个、锚鱼钩 140 个、可视电鱼杆 3 套、钢钉 30 盒、三角钩 10 个、蝴蝶钩 50 个、大号鱼钩

13 个、多功能扩音器 2 盒、鱼药 1 盒、三角钩 1 板。下一步，该县各相关部门将围绕实现“四无”“四清”目标，查清渔民底数、渔船底数、渔网底数，确保底数清、情况明；建立捕捞、运输、销售、餐饮“一条龙”的治理链条；建立常态长效的监管机制，确保禁捕退捕工作取得实效。

衡南县松江镇：

对河流进行“大扫除”

本报讯（记者 周瑞华 通讯员 钟长青 实习生 黄妍嘉）“截至 7 月 27 日下午 6 时，打捞水浮莲 2 万多平方米，捡拾河岸白色垃圾 661 袋，预计到 8 月底可以全部完成辖区河道保洁和整治任务。”7 月 28 日，衡南县松江镇有关负责人向记者介绍。

松江镇河流多，河道长，其中湘江松江段有 16.2 公里，县级示范河满金河松江段有 27 公里，长岭河段有 12 公里，因果河段有 17 公里，四条河段总长共计 72.2 公

里。除湘江以外，其他三条河道不久前都滋生了成片的水浮莲。从 7 月 3 日起，该镇组织沿河 16 个村（社区）的民间河长、河道保洁员和“衡阳群众”志愿者 173 人开展“河道保洁”行动。

连日来，该镇各村（社区）民间河长、河道保洁员和“衡阳群众”志愿者克服天气炎热的影响，积极行动，沿着河道清理漂浮物，捡拾两岸草丛和河滩上的白色垃圾，并向附近村民广泛宣传河长制相关政策和河道保护知识。

健 康

责编 / 伍施施 校对 / 肖 萍 版式 / 许宏亮



揭秘网红“按摩神器”筋膜枪：

不具备治疗功能 使用不当易受伤

“10 分钟按摩轻松摆脱疲劳”“瘦肚子瘦腿局部减脂神器”“腰酸背痛，哪儿难受打哪儿”……近年来，筋膜枪成为一款酷炫的按摩产品，类似产品宣传网上随处可见。从百万粉丝的微博大 V 博主到流量飞起的直播达人，不少人在卖力推广、宣传带货。

筋膜枪缘何“一夜间”火遍社交网络？它的实际使用效果是否如商家宣传的那样神奇？

1 万余件几乎“秒抢”，筋膜枪成网络爆红“按摩神器”

“看完确实很心动，下一秒就想点链接购买。”在北京工作的白领杨先生说，最近不管是刷视频还是看文章，频频遇到筋膜枪的广告宣传。

除了消费端，带货端的博主们也有类似感受。一粉丝量达百万的视频博主告诉记者：“最近有好几家筋膜枪厂商找过来。同行们好像都在接广告，圈里有人开玩笑说，‘谁没接到就是不红’。”

筋膜枪似乎“一夜”出圈成为网红产品。今年“6·18”网络购物平台活动首日，某品牌筋膜枪开售 1 小时即突破百万元销售额。在某直播平台，一位网络达人首次带货就售出 5000 多件，累计销售额近 500 万元。还有明星在视频平台推广，1 万余件产品几乎“秒抢”。

上班族小高说，入手筋膜枪，是朋友圈打卡晒图必备，“没买都觉得不好意思”。徐州市民王平是一名长跑爱好者，在朋友推荐下花近 1000 元买了筋膜枪。她说，跑完步可用筋膜枪放松脚踝、小腿、足底肌肉，周围不少运动爱好者都很喜欢。

记者了解到，筋膜枪的消费群体以“90 后”年轻人为主。2019 年淘宝发布的一份报告显示，筋膜枪的购买者中“90 后”占比 55%。据一位业内销售人员介绍，每天在网店咨询及购买的客户有几百名，“有的想按摩放

松，有的想减肥瘦身，还有买了做训练辅助”。“年轻人平时工作压力大，可能会出现一些身体不适。另外，他们健康意识较强，做完高强度健身运动后有时会出现肌肉酸痛，所以成为商家瞄准的主要消费人群。”中国康复研究中心北京博爱医院物理治疗师李雯说。

价格几十元到上千元不等，缺乏生产标准

记者调查了解到，筋膜枪产品质量参差不齐，价格差异大，生产标准不一。

记者在购物平台上搜索，发现筋膜枪的售价从几十元到几千元不等。某品牌客服人员介绍，同品牌筋膜枪产品价格区间在几百元到几千元之间，主要是档位、重量和噪音上有差别。

业内专业测评师表示，价格差距和使用的电机、电池、材质等有关。电机是核心，关系冲击力度、幅度、频率和稳定性，电池容量决定最大续航，材质则影响散热、手感和使用寿命。“千元上下的筋膜枪差别感不是太大，几十元和一两百元的，冲击大、不稳定、振幅和力度时大时小。”

业内一位厂商坦言，筋膜枪的生产成本并不高，但品牌溢价程度高。据他介绍，一款市场价 1599 元的筋膜枪，进货价只需 480 元。国外品牌刚进入国内市场时，售价至少三四千元。

此外，质量参差不齐是消费者对筋膜枪吐槽最多的问题。杭州的王先生投诉，从购物平

台上花 1000 多元购买的筋膜枪外包装简陋，没有经过封装处理，包装盒上也没有品牌、厂家等标识，“用起来枪头处有滋滋的异响声”。在聚投诉和黑猫投诉等投诉平台，从去年 6 月至今，不断有消费者投诉购买的筋膜枪没有“三包”，质量不过关，还有人遇到充电器爆炸的情况。

南京体育学院运动康复医院院长王家祥说，筋膜枪的电机质量若不过关，使用时有烧坏的风险，不合格的按摩枪头材质直接接触皮肤有污染伤害。一位负责器械采购的业内人士表示，有商家卖的筋膜枪是由切割金属和木材的曲线锯改装而成，存在一定风险。

记者发现，几乎所有卖家都宣称筋膜枪具有放松肌肉、缓解疲劳、减轻酸痛等功效；有的在此基础上主打减肥瘦身；有的说能治疗颈椎病、肩周炎和腰椎间盘突出，“一次就能达到很好的疗效”“哪疼打哪儿”“哪难受打哪儿”成为普遍宣传标语。这些堪称“神奇”的宣传，实际功效到底如何？

北京大学第三医院运动医学科康复师苗欣介绍，筋膜枪的原理类似于深层肌肉刺激仪（DMS），通过机械不同频率振动刺激肌肉组织新陈代谢，理论上可以起到放松和缓解疲劳的作用。但目前还缺乏严谨的临床科研证据证明其疗效。

李雯解释，振动针对的是肌肉、肌腱或关节周围的软组织，最多起放松作用，并不会有减肥效果。王家祥也认为，市场上热卖的筋膜枪，只能做到浅层次肌肉放松，接触到深层

次肌肉，“不具备治疗功能，更不是万能的，实现不了一些商家承诺的所谓‘疗效’”。他同时提醒，筋膜枪使用不当，不但不会缓解疼痛，还可能刺激血管，导致肌肉痉挛。

亟须出台生产标准，加强市场监管

业内人士介绍，筋膜枪不属于医疗器械，生产和销售不需要许可资质，目前还没有统一的行业和国家标准。常州市体育医疗科研所副所长刘云清认为，筋膜枪近一两年在国内流行开来，还属于新兴产品，应尽快制定标准。建议有关部门在标准出台前，针对存在的问题和漏洞，加强市场监管。

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示，筋膜枪不属于医疗器械，以预防和治疗等功能进行宣传，属于虚假宣传和夸大宣传，涉嫌违反广告法和药品管理法的相关规定。

多位康复科医学专家提示，筋膜枪的使用存在一定风险。频率振动大，会将血栓栓子或者斑块振动掉，通过血液流动堵到器官，导致栓塞，不适宜患有血栓性疾病、出血性疾病等基础疾病的消费者使用。同时，不建议在颈椎、椎体、头颅等敏感部位和重要脏器以及中枢神经系统周围进行振动。

“如遇疼痛等运动损伤，建议及时就医，不要随意使用筋膜枪来进行自我治疗，可能会适得其反。”李雯说。

（新华社北京 7 月 28 日电）

消暑祛暑的 果蔬美食

盛夏时节，人们会感到酷热难耐、烦躁不安，且伴有胃胀腹胀、食欲不佳等不适症状。中医认为，盛夏“阳气外发，伏阴内在，气血活于体表”，为此要多吃清热解暑、护心安神、补肾助肝的水果和蔬菜。下面向您介绍几种消暑祛暑的果蔬美食。

蒲公英拌苦瓜 蒲公英含胆碱、有机酸、菊糖和多种维生素，营养价值丰富，味道苦中带清香，苦瓜则苦味清冽，口感爽脆。盛夏多食苦味，能起到解热祛暑、消除烦躁、提高消化机能的作用。蒲公英拌苦瓜做法十分简单：苦瓜 250 克去瓤切丁，蒲公英 300 克切段拌以精盐、白醋、芝麻油适量即可。有解暑开胃、醒脑提神、清除疲劳的功效，对肠炎、痢疾等肠道疾病也有预防作用。注意一定要即拌即食，放置过久会塌软咸涩。

陈皮煨白梨 橘皮也称陈皮，《日用本草》称：“陈皮能散能泻，能温能补，能消膈气，化痰涎，和脾止嗽，通五淋”，而白梨具有生津润燥、清热化痰的功效。陈皮煨白梨取材方便、制作简单：白梨 500 克去皮，鲜橘皮 200 克，均切块倒入烧开清水中，加冰糖 200 克，小火煨至水剩一半关火置凉。在冰箱冰镇一下食用更佳。具有清热祛燥、除烦止渴、利湿通便之佳效。

莲子绿豆粥 莲子具有养心安神、补脾止泻的功能。绿豆可以消暑止渴、清热解暑。食用莲子绿豆粥，对暑热引起的心烦、惊悸、失眠效果极佳。同时能促进胃液分泌、增加食欲、消暑养胃、清心利尿也有一定功效。需要注意的是，绿豆与莲子的比例为 5:1。

西瓜乌梅汁 西瓜是最常见的解暑佳品，如配以乌梅汁同饮，解暑止渴，生津去火，醒脾开胃的效果更好。做法是：干乌梅泡软去核，在水中放冰糖适量，煮果肉 10—15 分钟，留汁一半，兑入西瓜汁，酸甜适当即可。对缓解胃酸缺乏、食欲不振、中暑发热、心烦口渴等暑热病症均有效果。

（据红网）