

花 400 元能健身一年 南西居民的专属福利

□记者 姚沁艺

露肉的季节，没有一副好身材可怎么行？然而，户外锻炼太闷热、传统健身房不划算、家里放不下健身器材……这些减肥塑形路上的重重关卡，听了就让人怠惰。

最近，记者了解到南西商圈附近的一个健身好去处——南京西路街道市民健身中心。齐全的设施、良心的课程、实惠的价格，着实让人心动。

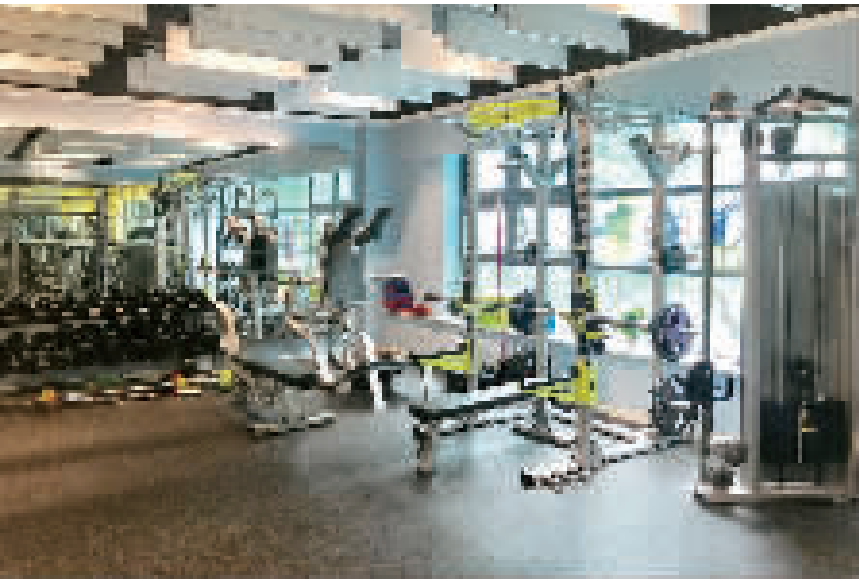
两大场馆功能齐全

南西街道市民健身中心由社会组织静安卡莱尔体育健身俱乐部运营，分为两个场馆。分别是位于巨鹿路 695 弄 7 号的“温馨馆”和位于成都北路 137 号 201 室的“活力馆”。

“温馨馆”主打健身课程，场馆布置非常温馨舒适，有宽敞的健身室、明亮的镜子，非常适合跟着教练挥洒汗水。此外也有基础器械可以自行使用，如果锻炼累了，还能在馆内的沙发上坐下看看书。

记者本次重点走访的是位于成都北路的“活力馆”，它的位置有些隐蔽，藏在“居然时尚酒店”二楼。“活力馆”主打健身器械，有“有氧区”和“无氧区”两个分区。在“有氧区”，倍受欢迎的跑步机、椭圆机、健身车一应俱全，还有更为进阶的器械可以帮助人们锻炼到身体的各个部位。这些器械的细节也做得非常好，比如在器械上设计放置随身品的格子，让人们在运动的同时也不用担心手机没有地方放。“无氧区”则既有适合新手上手的“划船机”，又有形形色色适合锻炼肌肉的器械，功能齐全。

当然，最为有趣的还要数馆内的 KM1930 实景单车，踩起来如同没有刹刹车的生锈小黄车般吃力，但屏幕上模拟的欧洲乡村实景，能让人忘记自己正在锻炼，从而可以坚持更久的时间。



南西街道市民健身中心“活力馆”

公益时间惠及居民

据了解，“活力馆”提供两种办卡消费方式。居民卡的费用为 400 元 / 年（仅限南京西路街道居民以及在南西辖区内上班的白领），使用时间为周一至周五 9:00—17:00，其余时间不可使用。此类型活动卡不提供更衣箱与淋浴；全时段活动卡的费用为 1499 元 / 年（办卡条件不限），使用时间为周一至周日 9:00—21:00，任意时间段都可使用，此类卡提供更衣箱与淋浴。工作人员透露，这两种卡在巨鹿路温馨站也可以使用，并且凭卡可以参加温馨馆每周的团操活动。

值得一提的是，两家场馆都有免费公益开放时间，“活力馆”免费开放时间为每周一至周五 9:00—10:30（活力馆公益时间限制为 65 周岁以下），“温馨馆”开放时间为每周一、三、五 13:00—15:00。此外，两个场馆都会定期开展公益课程，如关节保养操、脊柱

养护操等等。南西辖区的居民、白领可以通过“悦动南西”公众号预约报名免费参加。

南京西路街道
市民健身中心

· 温馨馆 ·

地址:巨鹿路 695 弄 7 号
开放时间:公益时间为每周一、三、五 13:00—15:00;课程时间为周一至周三 11:30—13:00
咨询电话:54071031

· 活力馆 ·

地址:成都北路 137 号 201 室
开放时间:周一至周日 9:00—21:00
咨询电话:63233229

老人突然倒地不起 幸得邻居仗义相助

□记者 姚沁艺 整理报道

家住威海路 727 弄 10 号的项阿婆已经年过八旬，一直患有心脏病。前段时间，她心脏病发作倒地，幸得邻居张阿姨仗义相救。

前不久的一天晚上，项阿婆正准备休息。突然，她感到身体非常不适。因呼吸困难，她无法站立，只能爬行到门口呼救。此时，家住对门的张阿姨和丈夫陈先生刚好散步回家，听到项阿婆的呼救声便立刻进门查看。只见项阿婆趴在地上口吐白沫，脸色煞白，但尚有意识。

见此情况，张阿姨立即拨打了 120 急救电话，并通知了项阿婆的两个女儿。救护车到达后，张阿姨考虑到项阿婆的两个女儿不能及时赶到，便陪她一起坐上救护车赶到华东医院急诊室。一路上，张阿姨不断安抚项阿婆的情绪，并垫付了车费。

记者了解到，项阿婆的两个女儿不住在附近，且身体都不是很好。事后，项阿婆的小女儿要把垫付的车费结算给张阿姨，张阿姨无论如何都不肯收，“邻里相助这是举手之劳，是应该的。”

（部分信息由威海居民区提供）



NBA球员哈登 在静安违规骑电动车被罚

6 月 29 日，一组 NBA 休斯顿火箭队当家球星詹姆斯·哈登与友人骑电动车违法被交警拦下的照片在网上“刷屏”，被网友戏称“哈登暗瞪被罚”。据悉，哈登一行在沪期间多次骑电动车违法。目前，哈登一行已结束在中国的行程正搭机返回美国。当晚他通过微博道歉，并授权其经纪团队在中国的工作人员配合静安警方接受后续处理。

►在南西街头被交警拦下

当天下午 14 时许，哈登和友人一行骑电动车行驶在上海街头，其中一位友人车上还载了一位女士。经过南京西路铜仁路路口时，哈登等人被交警拦下。该路段为禁行路段，而且根据我国道路交通安全法，电动自行车后座上不能搭载 12 周岁以上的乘客。

交警现场制止了哈登一行的交通违法行为。多名网友现场目击了交警对哈登的处理，调侃称“哈登在上海瞎瞪被罚了”。

►通过微博进行道歉

当晚 21 时 26 分，哈登通过微博回应：“感谢大伙儿的关心和发来的信息。我想在此诚挚道歉，骑车时违反交规了，实在对不住。今天的登哥显然没成为好典型，谢谢各位的理解宽容，我已经委托工作人员接受处罚。再来的时候，必须安全第一。这边的小巷子实在太美。”

据悉，哈登在上海活动期间，多次和友人骑电动自行车出行，也多次违反了交通法规。目前，静安警方已查证哈登一行近两日多次在静安区产生了包括逆向行驶、在禁行路段骑行电动自行车等多项交通违法。目前，哈登一行已结束在中国的行程正搭机返回美国。记者了解到，哈登已授权其经纪团队在中国的工作人员配合静安警方接受后续处理。

（上观新闻）

助力放心消费 提升营商环境 街道成立消费纠纷联合人民调解工作室

□记者 姚沁艺

“预付式”消费商家跑路、商品质量不好想要退货、衣服不合适但商家拒绝退换……消费者购物的时候，难免会遇到这样的烦心事。日前，南京西路街道成立“消费纠纷联合人民调解工作室”，为商家和消费者提供了一条化解消费纠纷的新渠道。

让商家和消费者化干戈为玉帛

日前，消费者徐先生在南京西路某高档商场内定制了一套西服，价格近 4 万元，但经过多次修改，西裤始终未达到穿着的要求，故徐先生希望全额退款。

起先，商家表示只能退回西裤的费用，价格在 12000 元。面对商家提出的方案，徐先生表示，只有一件西服上装无法单独穿着，并坚持要求全额退款。经过南京西路司法所工作人员、市场所工作人员、福民法律服务中心律师等与当事双方单独背靠背进行反复沟通后，虽然第一次调解未达成一致意见，但双方已就主要事项取得共识。

6 月 4 日，双方在第二次调解时当场签订了《人民调解协议书》，并由南京西路街道人民调解委员会盖章确认，商家和消费者最终化干戈为玉帛。



调解现场

为消费者提供维权新渠道

据了解，“消费纠纷联合人民调解工作室”由南京西路司法所与市场所联合成立。南京西路司法所针对情况较为负责、涉及金额较大的消费纠纷，不但成立了专门的调解组，还制作了《消费纠纷人民调解协议书模板》，便于今后工作的开展。

“消费纠纷联合人民调解工作室”的成立，不但促进了司法所与市场所的“两所联动”，大大提高了部门之间的协同度与合作性，也促进了南京西路商圈消费热地的法治、安全与稳定，助力放心消费，提升营商环境。

据介绍，在南京西路购物的消费者如果遇到消费纠纷，除拨打消费者投诉举报专线 12315 外，还可以求助静安区市场监督管理局或南京西路市场监管所。

静安区市场监督管理局

地址:上海市静安区洛川中路 880 号
电话:56657070

南京西路市场监管所

地址:上海市静安区成都北路 199 号 2 楼
电话:63593050