



万籁俱静时分唯有人和器械的无声对话

零点健身房：上班族的“瓦尔登湖”

■劳动报记者 柴一森 摄影 王陆杰

昨夜今晨

开栏的话

长夜闷热而寂寞,总有一些灯火不眠不熄。这个夏天,我们特别关注到了城市中那些“晚睡”的人们。成年人的世界没有“容易”二字,那些伴着月光熬夜的人,有多少心事可以言说?从今天起,劳动报、劳动观察新闻客户端记者走进寂静的黑夜,聆听“昨夜今晨”的故事。故事的主人公也是每一个奋斗着的你、我、他。

快节奏的生活、高强度的工作、无休止的加班,让很多都市白领承受着巨大的身心压力。有不少加班族离开办公大楼时已是午夜时分,为了释放一天的压力,他们会去泡吧,或者夜跑。而24小时健身房,则是不少上班族心中那个远离尘嚣的“瓦尔登湖”。

80后加班族 举杠落杠中放下生活包袱

距离零点还有十分钟,位于上海黄兴路上的一家24小时健身房,又迎来了一位常客。

王亮,是一家阀门制造公司的销售经理,别人朝九晚五,他朝九晚十,甚至十一点后下班也是家常便饭。长此以往,身体陷入了亚健康状态。后来,在朋友的推荐下,他毅然加入了“撸铁”大军,然而高频率的应酬和加班,让规律的健身成了一种奢望。

“有时候刚刚拿起哑铃,老板一通电话打来,马上得去工厂处理,忙完已是十一二点,健身房早关门了。”王亮无奈地说,“还有一次,刚踏进健身房大门,客户电话打来说要喝酒,你说我陪好还是不陪好?”

后来,王亮在网上看到一则24小时健身广告,让他眼前一亮。“这不正是为我这种晚归族量身定制的嘛!”现在,每天回到家,他都会拿出前一晚准备好的面包,咬上几口垫垫肚子,一边收拾健身装备,一边给远在厦门的妻子打上一通电话,报个平安。

8年来,由于工作原因,他已辗转沈阳、南京和上海这三座城市,有时一待就是两年,线性化的生活以及高强度的工作压力,让他的生活变得机械而麻木。“也想过辞职,但年纪越来越大了,胆子也越来越小,不是不愿意,而是承担不起。”王亮说。

如今,通过24小时健身,王亮的肚腩小了,从原本的油腻大叔变成了中年型男。记者在采访中发现,健身给他带来的,远不止外在的变化,更有内在的提升。“自从有了时间健身,整个人的精神都好了,哪怕要陪客户喝酒,也不会第二天像丢了魂一样。”王亮笑道。

在王亮看来,24小时健身房除了有锻炼的功能,更有缓解压力的作用。“这里很安静,没有普通健身房的嘈杂,我可以一个人跑跑步,也可以做一些无氧训练。”在每一次的发力、举杠、落杠



中,王亮放下了工作的压力,也放下了生活的包袱。“我喜欢这里,哪怕将来不在上海工作了,我还是会找一家24小时健身房,把健身的好习惯一直保留下去,把这一份好精神一直保持下去。”

90后丈夫 结了婚也要有块心灵自留地

零点三十分刚过,在偌大的健身房里,还剩下六七个人,没有交流,没有呐喊,只有叮叮咣咣金属碰撞发出的清脆声响。90后的阿阳,穿着一身宽松的白体恤,斜挎着运动背包,大步走进了健身房。

个子高大的阿阳是中国银行的一名管理培训生,今年初与女友领了证。此前,他曾在另一家健身房锻炼了4年,但自从结婚后,他就把卡办到了这家24小时健身房,只因为准妻子嫌他“有了健身,忘了媳妇”。

“之所以会来这里锻炼,主要原因还是我的妻子。”阿阳坦言,工作给他带来的压力其实并不大,除了8小时工作外,大部分时间都由自己支配,但自从有了家庭,原本规律的健身,突然被打破。“你得陪她吧,不然就会说你对她不用心,只知道健身。”无奈之余,他和妻子进行了一次协商。

“现在,除了上班和半夜健身,其余时间都用来陪她逛街、吃饭和看电影。”阿阳笑着对记者说:“好在,别的地方我也没什么要求,只要能让我健身就行了。”

对阿阳来说,24小时健身房就像是个心灵的自留地,在这里,没有叮嘱,没有唠叨,只有人和器

械的无声对话。虽然,深夜健身让他的睡眠时间少了,但他觉得很值得。

“特别是吵架后,心情不好的时候,到健身房宣泄一下就释放了,心里也没有那么堵了。”阿阳一边擦着汗一边说:“与其带着一个坏心情睡十个小时,我宁可带着好心情睡四个小时!”

二胎爸爸 半夜健身的人总有各种无奈

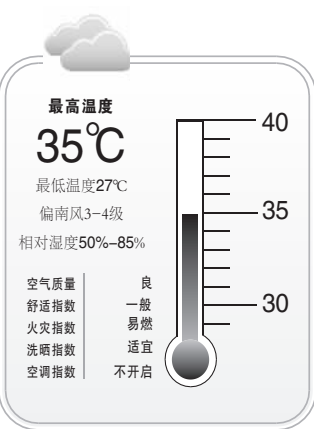
凌晨两点半,透过健身房的落地窗,黄兴路上只有零星几辆

空车驶过,在健身房内,还剩下张彦一人。

作为两名孩子的爸爸,80后的张彦,健龄已有7年,日常除了工作,几乎所有的时间和精力都扑在了孩子身上。“工作日要送孩子去上学,周末要带孩子去游乐园,平日里还要准备晚饭。”据张彦说,每天,等到孩子和妻子都睡了,他才刚有时间去健身,那时,也快凌晨一点了。

前些日子,由于家里人接连生病,张彦不得不挑起重担,一边要照顾好儿女,一边要在几家医院之间来回奔走,照顾病人。“那段时候,真的就靠健身来释放压力了。”张彦放下了手中的哑铃,停顿了片刻,对记者说:“生活真的很脆弱,有时随便一件小事就能击垮你,成年人的世界里真的没有‘容易’二字。”

此外,对张彦来说,若不是不得已,他不会选择在凌晨锻炼。“人的最佳锻炼时间,其实是在下午四五点钟,既是人体力最充沛的时候,又不会因为锻炼后的亢奋影响睡眠。”张彦叹了口气说道,“其实,我们当中很多选择在半夜健身的人,一定是有各种各样的无奈。”



夏令热线

新闻线索有奖征集

下载登录“劳动观察”APP,进入“活动”——“征集”后一键爆料,或在劳动报微信公众号留言爆料,也可以拨打夏令热线电话爆料,所提供线索一经核实并由劳动报、劳动观察APP刊用的,将予以奖励,首期奖品为价值1000元体检卡。



扫一扫,下载劳动观察APP,领取爆料奖品

沪上热线电话一览

市民热线:12345

劳动保障热线:12333

市场监管热线:12311

绿化市容热线:52901111

环保热线:12369

公共卫生公益热线:12320

供电热线:95598

生活提醒

天热穿什么颜色衣服更凉快?

研究发现竟然不是白色

炎热的天气里,要怎么穿才既好看又凉快呢?搭配穿衣大概是盛夏最让人犯愁的事了。有人说,夏日穿白色或是浅色衣服最凉爽,是否有科学依据呢?

据了解,当物体的温度比周围环境的温度低时,物体就要从周围吸收热量,相较之下,浅色衣服确实吸热较少;但是,当周围环境温度低于物体时,物体会向外辐射热量。

夏天穿衣服是否最凉快,不仅跟衣服的颜色有关,还跟穿衣者所处的环境等有关。如果是直接暴露在炎炎烈日下,如果室外的温度比人体高,热量就会从空气传到人体,穿浅色的衣服受到的热辐射程度就相对较少,在这种情形下,穿浅色的衣服比较凉快。

相反的,在夏天晚上或是在室内空调房里,周围的温度一般比人体的温度低,这

时热传递方向是由人体向空气,那么应该选择穿深色衣服如黑色比较凉快。

此外,有研究发现,穿白色衣服短暂地暴露在夏日阳光下会很凉快,但由于白色衣服吸收紫外线的能力较差,因此,时间一长,温度更高。相较之下,红色衣服可大量吸收日光中的紫外线,因此在长期暴露在阳光直射下,穿红色衣服不但更凉快还防晒。 ■劳动报记者 柴一森