

揭开健身房的前世今生

■ 本报记者 雷册渊 整理

在刚刚结束的一五一假期里,有人选择和家人团聚,有人选择来一场说走就走的旅行,也有人继续着自己的健身计划。每到节假日,健身房就成了都市白领的好去处,健康过节成为新时尚。不过,默默在健身房挥汗如雨的人们多半不知道:跑步机的前身竟是监狱刑具;健身房的发明来自一位瑞典的整形医生……

跑步机的前身竟是监狱刑具

藏在衣服里的脂肪,一到春天就无处可藏。为了展现好身材,大姑娘小伙子们一头扎进了健身房。不过有人笑称:“世界上过得最慢的,就是跑步机上的时间,自以为跑了1个世纪,但其实才过了10分钟,这真的不是在受刑吗?”

到底是健身房还是刑房,这事儿还得从一台跑步机说起。19世纪初,英国的犯罪率急剧上升,监狱里人满为患。如何改造顽固罪犯,让狱警苦恼不堪。1818年,英国工程师 William Cubitt发明了一种人力驱动的巨大装置,很快就被引入监狱劳改中。它的名字叫 Treadmill,翻译过来就是跑步机。1822年,伦敦监狱纪律改善组织出版了一本小册子,详细解说了监狱跑步机的使用方法:

“长长的滚筒可以容纳20多人同时工作。横杆扶手是神来之笔,既不是为了给犯人省力,也不是防止他们跌落,而是为了确保他们始终踩在最费力的位置上。犯人们可以轮流休息,最右边的人下来时,全体人员向右移动一格,左边会有人补上。只要派一两名狱卒看管,就可以完美实现犯人们一整天的劳力输出,同时还能保证劳动量的公平,称得上是一台理想的刑具。”

试用了一段时间后,狱警们发现效果很好。一天下来,犯人们精力都耗光了,不打架不滋事,还为监狱实现了创收。截至1842年,英国的200所监狱中,超过一半都用了跑步机。后来,跑步机的好口碑传到了美国纽约,随后又传到牙买加。在牙买加,囚犯们只要稍微偷点懒,就要挨鞭子。对他们来说,跑步机无疑是个“恐怖引擎”。有人曾经估算过,每天在上面跑8个小时,运动量相当于爬上海拔4418米的惠特尼山,也就是半个珠穆朗玛峰的高度。更恐怖的折磨来自于精神层面,有狱警曾说:“永无止境的枯燥与重复,才是跑步机最可怕之处。”

由于运作方式太残酷,每年都会有过劳死甚至精神崩溃的犯人。1898年,英国修改了监狱法案,宣告禁止使用跑步机。

但令人意想不到的是,1913年它又重出江湖,装上传送带之后,摇身一变成了新的“时尚单品”。



健身早已成为一种时尚和健康的生活方式走进每个现代人的生活。 资料图片

跑步进入“花钱买罪受”时代

其实,跑步机出现之后并没有立刻“大火”,因为它依然要靠人力驱动。就在跑步机漫长的蛰伏期中,一位名叫古斯塔夫·詹德的瑞典整形外科医生提出:“循序渐进的抗阻练习有助于促进身体健康。”这样的想法,在流行清汤、禁食和放血疗法的19世纪无疑具有前瞻性。

古斯塔夫·詹德童年时很虚弱,身材瘦小,还病恹恹的。正因如此,他迫切地想要改善他的身体状况。19世纪50年代,受到医疗体操和瑞典按摩的先驱者彼尔·亨利·克林的启发,詹德作为业余的体操运动员,开始试验机器辅助的运动。

詹德认为,健康依赖于“渐进的劳作”,也就是使身体的肌肉得到可控的系统性的锻炼,从而得到长久的益处。正是他将体力劳动同健康幸福联系在一起,并使之深入人心。他看见马时便想到可以仿造它用来健身,看见自行车时便想到它的用途不仅在于运输,他发明的“马型健身器”就是今天腹部屈机的前身。

此后,詹德根据身体不同部位的锻炼需要,设计出各种各样的健身器械。他善于从日常劳作中汲取灵感,将其改造为适用于室内的运动。登山机、单车机、椭圆机、划船器之类的经典器械都出自其手。19世纪末,在政府的资助下,他在斯德哥尔摩建立了一家研究所,里面摆放了27台特别定制的器械。这大概就是全世界第一个现代意义上的“健身房”。

在1876年的美国费城世界博览会上,詹德的作品获得了最佳机械设计奖,他的健身业务也由此拓展到了美国。针对新兴的有钱有闲的白领阶层,他开始宣传健身器械可以避免“久坐不动的办公对身体造成损伤”。这一品牌定位无疑非常成功,詹德的健身理念逐渐在上层社会中流行开来,穿西装打领带的绅士,以及踩着高跟鞋的淑女成了健身房的常客。

1906年,詹德的健身器械拓展到全球146个国家,随后健身房开始全面覆盖。从20世纪30年代起,健身房不再是上流人士的专利,普罗大众走进健身房渐成风气。虽然在辛苦工作之余再去健身房挥汗如雨通常会让人产生“花钱买罪受”的怨念,但无论如何,健身早已成为一种时尚和健康的生活方式走进每个现代人的生活。

现代都市的健身新模式

随着健身群体的不断壮大,各类主打智能化与小型零售化的健身新模式在城市中相继诞生。近年来涌现街头的24小时自助健身房,就为不夜城涂上了与众不同的抹亮色……

墙上的电子钟已经跳过0点,但在上海杨浦区市民健身中心的健身房里,大汗淋漓的胡春海这时才从拉力器上下来,坐上一旁的按摩椅开始放松肌肉。不远处,还有六七个人,零星地散布在跑步机、椭圆机、推举机上,挥汗如雨……自从这家24小时市民健身中心启用以来,深夜锻炼渐渐成为胡春海和女友小汪“雷打不动”的生活习惯。

为什么选择深夜健身?下班晚是主要原因。小汪是商场的服装导购,每晚9点下班。而在附近一家海鲜火锅店当厨师的胡春海下班则更晚,走出火锅店常常已经过了10点。

“白天上班干活太累,又很乏味。锻炼身体让人有一种积极向上的感觉,所以我们不管多晚都要过来。”胡春海所在的一家健身房已经有20多人成了24小时健身房的会员。他们发现,即使工作再累,夜深人静时来健身房出一身汗,也是一种享受。

早在2012年,全球连锁健身机构“24小时健身”就曾公开数据:旗下的多家健身房中,每天有5%到15%的客流量在午夜到凌晨5点出现。在上海这样的大都市中,随着工作压力增大和职业种类的愈发多元,越来越多的人不再过着朝九晚五的传统生活,24小时不打烊的健身房适应了这一变化,让这部分人群在安排健身计划时少了顾虑,充分满足了他们的健身需求。

近几年“火”起来的24小时健身房也更多地与“互联网+”“自助”“共享”等概念联系在一起。不过,与如火如荼的热潮同时出现的也有质疑声。比如让人担忧的安全问题和日常健身器械的检查维修、卫生保障等,也是消费者关心的问题。

在业内的一次活动中,关于未来健身房的发展模式曾有过一次争论。有人坚持,健身房就应该做高端;有人则认为“有沃尔玛也要有7-11”便利店式的24小时健身房能否搅动健身产业的一池春水,我们拭目以待。

(本文综合自《国家人文历史》、澎湃新闻、网易看客、上观新闻等)

长知识 世界最高峰“量身高”高了还是矮了?

近日,由4名尼泊尔测量人员组成的团队从加德满都出发,前往珠穆朗玛峰南坡大本营,开始自主测量珠峰高度。据尼泊尔测绘局提供的信息,队员携带全球卫星定位系统,将用传统方法和现代科技相结合的方式对珠峰进行测量。他们和辅助团队需要至少40天才能从南坡大本营抵达峰顶。

作为喜马拉雅山脉主峰、世界第一高峰,珠峰到底有多高,一直受人关注。自从1852年英国人用大地测量的方法从印度测得珠峰高度为8840米,并首次确定珠峰为世界最高峰,给珠峰“量身高”这一伟大而艰巨的任务就再也停不下来。目前尼泊尔认同的珠峰高度为8848米,是印度测量局1954年测定的结果。我国最近一次珠峰测高是在2005年,之后公布的高度为8844.43米。

实际上,在历次珠峰测量活动中,测量技术的进步、峰顶积雪层厚度的测量精度、珠峰本身的地壳运动都会影响测量结果。所以,不能完全靠测量数据得出珠峰增高或变矮的结论,应通过地学专家的研究作出准确判断。

1966年,我国测绘工作者第一次对珠峰进行了实地测量。他们参加了中国科学院珠峰科学考察队,从珠峰北坡首次测量了峰顶海拔高程。中国科学院兰州冰川冻土研究所进行了地面立体摄影,测绘成珠峰1:2.5万地形图。

1968年,我国对珠峰进行补充测量,国家测绘总局在分析首次测量资料的基础上对珠峰再次进行了观测。两次测量获得了完整的测量数据,经过室内计算和各种改正,求得中国第一次从北坡测得的珠峰海拔高程。但这两次测量未在峰顶竖立测量觇标,也未测量峰顶冰雪厚度,高程未公布。

1975年3月,我国第三次对珠峰进行测量。1975年5月27日14时30分,中国9名男女登山运动员从北坡登上珠峰峰顶,展开了中国国旗,竖起红色金属测量觇标,测量了峰顶积雪厚度。为获得更多折光影响小的中午观测数据,又连续观测3天,取得了不同时间段的观测数据。野外测量完成后,在严密理论基础上计算出珠峰峰顶海拔高程为8848.13米(已减去积雪厚度0.92米),并向世界公布。

很多人对珠峰高度认知的第一反应是“8848”米。这个数字不是来源于1975年珠峰高程测量得到的数据,沿用了很长时间。直到2005年,采取经典和现代手段相结合的方法,如利用GPS测量、北斗卫星测量、重力测量、水准测量等,测得珠峰峰顶岩石面海拔高程8844.43米。这并不意味着珠峰变矮了,因为我国1975年的珠峰测高结果是冰面高度,2005年的结果是去掉了雪冰层的岩面高度。从整体变化幅度看,青藏高原每年在以平均7—8厘米的速度抬升,而目前学界的共识是珠峰还在抬升。

(本文摘编自《科技日报》) 本栏目欢迎读者来信来稿,编辑邮箱:jiefangbown@163.com

国企正规军 | 始于-1996

百姓装潢

智慧装饰博览会

5月18-19日

上海展览中心友谊会堂 (南京西路1333号,延安中路1000号)

VR设计技术

沉浸式设计体验,所见即所得

服务热线 021-54081777

www.shbx.com.cn

重要的就是把户口管好

在抓捕盗匪的过程中,我们的干部也在反思一个问题:为什么上海的盗匪如此猖獗?如何从根本上铲除盗匪存在的生存土壤?总结经验后大家一致认为,应该大力加强上海的户口管理。旧上海之所以称为“冒险家的乐园”,就是因为上海租界户口管制非常宽松。20世纪20年代起,上海租界大量开发房地产,无论是哪国人,哪个地方的人,都可以在租界自由居住。虽然有户口登记,也是形同虚设,只有发生了案件警察才会调查过问。在许多居民里坊中,开发房地产的是大房东,然后有人用金条作押金,把一幢或一排石库门房子“顶”下来,当了二房东。二房东把自己有使用权的那些房间分租给房客,赚取收入。房客什么身份,房东基本不过问。而且租房子也很灵活,可以长租,可以临时租。这样,在上海搬家常非常方便,迁徙也非常自由。当年中共中央机关设在租界里秘密活动,就是因为有这个条件。而且共产党租房子,经常在租界和华界交界的地方,比如新闻路。白天在华界里活动,警察来抓捕就躲进租界。二房东一般不肯租房子给单身男人,怕对方是强盗。地下党员经常一男一女假扮夫妻,这样租房子房东就不过问了。上海居民有个潜规则,就是不问邻居的身份和个人隐私。同样,那些冒险家、强盗、罪犯,也是利用这个条件隐藏身份,作案犯罪。所以,要想根治盗匪犯罪,最重要的就是把户口管好,最大程度控制人口流动,把市民的居住状况完全把握在手中。

战上海

刘统 著

旧上海的居民和户口管理,依靠的是区公所所保甲的体系。区公所是上海的区政权机构,下面按地段分为保甲。上海分为30个区,区公所设有民政、户政、经济、文化、警卫等股。下辖925个保,22560个甲。保甲长由地段内有影响的人担任,每个保有一个干事,两三个保有一个户籍员,负责户口管理、摊派、征兵、物资配给等事务。抗战胜利后,国民党才在收回的租界里设立了户口制度。但是这些户口不精确,流动迁徙的情况更加不明。上海解放后,一批山东来的解放军南下干部接管了上海市区政权,在地下党的配合下,采取原封不动、自上而下的接收办法开展工作。但是我们不可能还让旧政权的保甲长来管理,需要进行改造,重新建立新的基层管理体制。

1949年5月28日,民政接收处接收了国民党上海市民政局以及下属全市30个区公所和保甲组织。接收该局的全部文卷、图表、档案1530宗,其中包括了上海区、保、甲长的全部名册,上海市18至42岁的壮丁名册。

上海市区基层管理组织建设,按照共产党“支部建在连上”的原则,每个区下设

(处)训练班受训人员及警备部队计3353人,组成1000多个查对小组,依照门牌挨户查对;同时吸收群众中的积极分子协助工作,主要任务是帮助住户填写报告书。经查对,全市除水上户口外,共有1015017户、4980992人,此外还查明了市民就业的行业、工作单位、具体职务。

建立新的户口体系后,上海市政府特别重视临时户口登记和户口变动登记。这两项工作把上海市民的流动情况和外来人口情况做到了精确掌握。1950年3月,市政府民政局及各区接管委员会管理的户口业务重新划归市政府公安局。1951年5月,市军管会批准《上海市户口管理暂行规则》和《上海市户口违章暂行罚则》,将来客投宿及临时外出,店铺营业性质、字号、电话号码等变更,姓名、年龄、籍贯更正,旅馆旅客登记,医院病人住院出院情况以及结婚、离婚、收养、认领、分居、并居、失踪、寻归、开张、歇业、雇工、解雇等均纳入户口异动登记范围,应向所在地公安派出所申报登记。对违章者可处以拘留或拘役(10日以下)、罚金(10元以下人民币)为罚,警告教育和公开检讨。1953年11月,市、市军管会及公安分府分别接管全市户口档案,1949年6月,市政府公安局成立,户籍管理工作由市政府公安局负责。当年7月底,一般户口调查登记工作移交市政府民政局办理。

1949年12月,市政府发布户口异动登记暂行规则,规定:凡居住上海市的市民遇有出生、死亡、迁入、迁出户口异动时,应向所在地接管委员会的办事处申报,故意不报或虚报户口异动者,经查出后由区接管委员会会同公安分局予以教育或处罚。全市户籍校正工作的实地查对,自1949年12月20日开始,至1950年1月8日结束,共抽调各区接管委员会干部、各公安分局户籍警、市政府各局

(二十九) 连载

TV 电视节目预告	
5月6日 星期一	东方卫视
12:38	东方综艺大赏
15:58	中国新相亲第2季(1)
17:19	文娛新天地
17:49	诗书画
19:33	连续剧:七日生(5、6)
21:29	纪录片:这就是中国(17)
22:30	今晚60分
23:30	诗书画
23:41	东方综艺大赏
新闻综合频道	
13:03	连续剧:海边女人(20-23)
16:05	双城记
19:15	连续剧:火神(26、27)
20:58	案件聚焦:“高档普洱茶”制假团伙覆灭记
22:35	连续剧:麻雀(11、12)
纪实频道	
12:00	西南联大(5)
13:00	上海故事
13:34	纪录片编辑室:我的城·北京
14:02	档案:时间的居所-新生(上)
14:37	寰宇地理:国家地理探险家:与鲨同游
15:31	探索:杰瑞米·瓦德大河行:赞比西河
16:30	新疆味道第2季(4)
18:00	寰宇地理:国家地理探险家:老鹰之巢
19:00	上海故事
19:30	纪录片编辑室:大象人家
20:00	档案:书生报国-南社人在上海(上)
20:30	有个学校叫南开(1)
21:30	探索:草根科学大发现(18)

22:30	传奇:最有趣的实验(上)
电视剧频道	
13:07	连续剧:孤战(18-24)
18:57	连续剧:姥姥的饺子馆(35-40)
23:27	连续剧:兄弟们开火(6、7)
五星体育	
11:00	弈棋要大牌
11:55	英超世界
12:17	亲爱的,起床了精华版-尊巴课程
12:30	弈棋要大牌-上海三打一
13:39	“奔跑2019”-2019 布拉格马拉松赛
15:20	2019ONE 冠军赛日本东京站第3段
15:45	劳伦斯颁奖典礼精彩集锦
15:49	健身时代
16:25	2018-2019NBA 季后赛

17:35	英超世界
18:00	弈棋要大牌
19:00	体育新闻
19:30	ONE 冠军赛集锦
20:00	五星足球+体育夜线
22:00	弈棋要大牌-上海三打一
23:02	2018-2019 英超联赛第37轮(阿森纳-布莱顿)
央视一套	
13:13	电视剧:正阳门下小女人(4-7)
16:35	第一动画乐园
20:06	电视剧:永远的战友(14、15)
22:37	我有传家宝
央视三套	
15:00	舞蹈世界
16:00	星光大道

18:29	艺览天下
19:30	开门大吉
21:00	非常6+1
央视五套	
10:25	健身动起来
10:30	2019 国际田联钻石联赛多哈站精选
12:30	体坛快讯-体育咖吧
13:00	足球之夜-2019 中超集锦
14:00	英超世界
14:25	健身动起来
14:30	直播:2019 中国围棋甲级联赛第4轮
16:00	2018-2019 世界斯诺克锦标赛决赛(1)
18:00	体育新闻
18:30	体育新闻-北京2022
19:30	直播:2018-2019 中国男子篮球职业联赛总决赛

遗失声明

上海军霞营销咨询有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。

上海长城拍卖有限公司 拍卖公告

受委托,本公司于2019年5月14日(周二)上午10:30在“公拍网”(www.gpai.net)上海市黄浦区永嘉路2号(上海市公共资源拍卖中心)举办网络现场同步拍卖会,现公告如下:

一、拍卖标的: () 内为保证金, 单位万元

1、上海三毛进出口有限公司所持有的上海茂发物业管理有限公司100%股权【20】

2、上海三毛进出口有限公司所持有的上海茂发物业管理有限公司10%股权【10】

二、注意事项: (详见《拍卖特别规定》)

1、公告之日起接受咨询, 咨询电话: (021) 62668899, 咨询时间: 2019年5月6日-2019年5月13日(节假日除外)。

2、报名及交付保证金截止时间: 竞买人应在2019年5月13日(周一)15时前凭有效证件至上海市黄浦区99号22楼办理登记手续, 并交付【】中的拍卖保证金。以票据支付的保证金须于截止时间前到达本公司账户。

3、保证金汇入账户: 户名: 上海长城拍卖有限公司 账号: 441659230025 开户行: 中国银行上海市北外滩支行

公司地址: 上海市黄浦区99号(上海国际大厦)22楼 传真: (021) 62989166 网址: http://www.cc-auction.com.cn 邮编: business@cc-auction.com.cn

(38-40)

14:25 角儿来了:张克(上)

15:30 豫剧:唐知县斩命

19:30 京剧:花田错

21:30 影视剧场:娘亲舅大(22-24)

电视节目预告仅供参考 以电视台当天播出为准