

15元一小时,请个人陪你去跑步

兼职陪跑出现我市,市民似乎不买账

陪聊天、陪逛街、陪玩游戏、陪吃饭……如今,你付钱我陪伴的服务范围逐渐增大,一些集娱乐、锻炼、挣钱为一体的兼职成为不少年轻人的选择,最近,在我市就出现了这样一种新式陪跑服务——年轻力壮的小伙子,按小时收费陪跑,同时,也充当起临时“保镖”的角色。

发帖:过去了20天仍无人问津

“健康陪跑,让你放心的享受运动”“丹徒新城晚上陪跑步,主要服务对象为女性,保证安全,解决无聊”……近一个月,在58同城网站和某本地门户网上,陆续出现几条陪跑信息,收费为每小时10-15元。昨天,根据发布者留下的电话号码,记者联系到其中一位陪跑者。

“我是在网上看新闻才知道有

陪跑族的,正好自己喜欢锻炼,还能为大家提供一些指导和保护,就在网上发了信息。”24岁的陈林是浙江人,2012年从部队退伍后一直在镇江创业,“白天打理工作,晚上就在长江路附近跑步锻炼。”自己有工作,为何还要当陪跑员呢?陈林说:“当陪跑员,最重要的是可以认识一些志同道合的朋友,挣不挣钱,那倒

是次要的,毕竟仅靠1小时15元的收费,赚不了多少,况且我也有自己的工作。”

不过,从10月12日发布信息到昨天,陪跑需求“一个都没有”。

虽然与原先设想有差距,但陈林表示不会放弃,“毕竟这是个新兴服务,难免不被认可,但我相信,以后一定会有人接受这项服务的”。

做法:主动出示证件消除疑虑

与陌生人一起跑步,恐怕很多人最先想到的还是安全是否能得到保障,陈林表示,在跑步之前,会将证明自己身份的证件给对方看,“将

证件拍照传给对方也行,这样做的目的就是为了打消对方的顾虑,也是为了证明自己的诚心。”

陈林说,兼职陪跑主要还是希

望多认识一些爱好健身的朋友,“在锻炼过程中,我绝对也不会向对方打探隐私,跑步时只会进行一些锻炼的建议和指导”。

现状:对于陪跑,市民普遍不买账

“跑步还要人陪啊,不会吧。”市民吴燕对于陪跑服务的态度很鲜明,“一个人锻炼觉得孤单的话,叫上朋友一起就是,何必花钱找个陌生人陪跑呢?实在是想不明白,反正

我是无法接受的。”采访中,与吴燕持有相同态度的占绝大多数,但是也有人认为,这样的新生服务值得提倡,市民刘先生说:“单独跑步,可能因为枯燥而中途放弃,如果多一

个人陪伴,有人督促和指导,也未必是坏事。”

网友“LiMay”则表示,“希望不要由此引起一些负面效应,比如个人安全、家庭安全等”。

提醒:最好留有书面约定

“只想在跑步时为自己和他人找个陪伴,既可以锻炼身体又能挣钱”……由于大多陪跑者并没有将陪跑作为长期工作来维持,所以两人之间对于陪跑服务的承诺和要求仅为口头约定,那么,陪跑者是否能

够为雇主提供实实在在的保护呢?江苏东方之光律师事务所律师樊巧云认为,找人陪跑,最好先确认对方身份,“在此前提下,最好双方能签一份书面约定,把陪跑者的义务、陪跑过程中一旦发生突发情况

如何承担后果等都说明清楚,这就相当于一个合同关系了”。

樊巧云提醒:“对于陪跑者毕竟不太熟悉,所以最好不要去人少的地方跑步,在跑步前,最好能将时间地点告知亲友,以便应急。”(杨冷)

别让眼镜超期服役

很多人对眼镜的寿命没有概念。有调查显示,有29.2%的人3年或更长时间更换一副眼镜,36.4%的人用坏了才更换。那么,眼镜用旧了、用久了会不会影响视力?到底多长时间更换一副眼镜更合理呢?

青少年时期是用眼高峰期,由于长时间近距离用眼,会出现睫状肌调节痉挛,近视度数特别容易加深,要经常更换镜片,一般建议每3个月至半年进行一次验光,一旦眼睛近视度数增长了,就应该更换镜片了。经常验光,采取合理的配镜和治疗方案,才能有效预防青少年近视和延缓近视的发展。

成年人由于度数会相对稳定一些,验光频率和主动性远不如青少年,对配镜和换眼镜的重视程度也有所下降,甚至一些成年人连验光也懒得做了,只是按照原有眼镜度数直接进行配镜。然而,成年人虽然近视度数比较稳定,但也会出现一些变化,度数不合适易造成眼部疲劳。因此,成年人也要定期进行验光,至少一年一次,近视镜一年半到

两年更换一次。目的有两个:一是调整度数,二是更新换代。眼镜镜面一旦出现划痕,会明显影响它的光学矫正性能,所以眼镜需要定期保养和检查,并及时更新。

许多人把眼镜当成了“耐用品”,不坏不会想到换眼镜。其实,树脂镜片也是有使用寿命的,由于树脂镜片耐磨性较差,保养再好的镜片,在佩戴2-3年后,都难免会有磨损划伤,镜片本身也会由于长时间的氧化而发黄,清晰度和透光率都会降低,这些都会造成眼睛疲劳、眼干、眼涩等现象,严重时也可能使近视加重。

戴眼镜应养成几个非常重要的习惯。正确的镜片保养可以提高眼镜的使用寿命。首先,每次在戴上和摘下时,应同时用双手摘戴。因为长期使用单手摘戴眼镜会使眼镜变形,一些镜片打孔的无框眼镜甚至会出现螺丝松动、甚至镜片破碎的情况。

要定期清洁眼镜,使之保持较好的清晰度。擦拭眼镜时,要用专业

的眼镜布。擦拭之前最好用清水先冲洗一下,尤其有风沙的天气,应格外注意要先用清水冲洗后再用专业眼镜布擦干净,防止灰尘划伤镜片。擦眼镜要由内向外,顺着一个方向擦拭,不要来回揉擦。

不戴眼镜时应尽量装入眼镜盒内,防止眼镜受到重压。临时摘下眼镜时,也要注意不要让镜片与桌面等硬质物体接触,将镜片向上放。眼镜要远离汗液、美容用品、防虫剂、药品或油漆等含化学成分的物品,防止镜架褪色或变形。

眼镜不宜在高温环境下,不要把眼镜放在汽车风挡玻璃下,更不要放在桑拿浴时戴眼镜,以免眼镜镜片脱落或老化。另外,眼镜如果发生松动、变形的情况,要到专业店由加工师用专业工具调整,不要自行调整。

镇江市疾控中心 王莹



江苏省第四届学生阳光体育节在扬中举行

昨天上午,由省教育厅与省体育局共同主办的省第四届阳光体育节在扬中市隆重开幕。来自全省13个城市的300名中学生参加了广播体操、大课间体育活动展演,并进行了跳绳、踢毽、掷实心球等比赛。本届体育节共有24所中小学、7220名学生共同参与。张斌 李骏 摄影报道

装修出问题,家装公司不负责?

亲,正规公司家装保修期是两年!

本报讯 近年来,家装问题层出不穷。近日,市民李先生就因家装后出现的种种问题感到非常恼火。

去年,李先生委托我市一家装饰公司帮助其房屋进行装修,当时双方合同约定质保期为一年。谁知验收后不到一年,李先生就发现家中多块瓷砖出现裂痕,墙面涂料也有部分脱落或发黄。李先生打电话给装饰公司,希望能帮助他进行维修,对方却一再推脱。情急之下,李先生在与对方的最后一次通话中表明,若再不维修将采取维权措施,却得到对方这样回答:“既然要维权,那就别来找我。”李先生只得向工商部门进行了投诉。

接到投诉后,润州工商调解人员随即前往现场进行

调查并证实了李先生反映的情况。经过工商人员调解,装饰公司同意于10日内派员工前往李先生的住所进行维修。李先生对处理结果表示满意。

润州工商局消保科工作人员介绍,我国《住宅室内装饰装修管理办法》有规定,在正常使用条件下,住宅室内装饰装修工程的最低保修期限为两年,有防水要求的厨房、卫生间和外墙面的防渗漏为五年。保修期自住宅室内装饰装修工程竣工验收合格之日起计算。不过,此《办法》只适用于具备相应资质的装修公司。“也就是说如果市民在装修时,选择了没有资质的装修队或者装修工人,遇到问题是很难维权的。”(朱倩倩 范海盟)

税收政策优惠 助力个私经济发展

本报讯 在梦溪路上经营早点的王女士心情近来不错。对她这个成本不高、生意还不错的小店来说,今年底以前不用再缴税,工商年检也不用像往年那样花太多的钱,“这是实实在在地给我们这些小本生意的人送钱啦”,王女士说到这事喜笑颜开。

事实上,这只是我市许多个体工商户享受优惠政策的一个缩影。继2012年个体增值税起征点上调至20000元这一小微企业税收优惠政策后,近来国务院又出台暂免小微企业今年底以前的2-3万元之间的增值税。据了解,目前仅京口区范围内

就约有75%的个体工商户不再列入征税范围。

市地税局京口分局综合管理五科科长嵇成虎告诉记者,个体增值税起征点调整是一项惠及民生的利好政策,通过这一政策的实施,享受政策的群体增大,实惠增加;同时促进了税收管理人力资源的进一步集中,降低了征税成本;更重要的是,有利于培育税源,从而推进个体经济的发展。

采访中,记者了解到,得益于税收政策的优惠,不少个体工商户都有了添设备、增人手,扩大经营的念头。

(查欢庆 陈声秦)