

# 居民贴心“好管家” 表彰先进“好物业”

## ——疫情防控工作“最美小区物业”第二批获奖名单新鲜出炉

柳州市物业管理行业协会和《柳州晚报》联合主办，2020年物业行业疫情防控工作“最美小区物业”评选活动于近日揭晓结果，最终有93个项目实至名归。上周五，本报在《家居周刊》刊发了揭晓喜报，同时公布了第一批获奖名单，今日继续公布第二批获奖名单。

### 2020年柳州市物业行业疫情防控工作“最美小区物业”第二批获奖名单

| 序号 | 项目名称      | 企业名称                |
|----|-----------|---------------------|
| 1  | 阳光100城市广场 | 阳光壹佰物业发展有限公司柳州分公司   |
| 2  | 盛天悦景台     | 中山市万宁物业管理有限公司柳州分公司  |
| 3  | 龙光·玖珑府    | 广东龙光集团物业管理有限公司柳州分公司 |
| 4  | 天悦华府      | 柳州市恒海物业服务有限公司       |
| 5  | 柳钢元宝源     | 柳州市恒泰物业服务有限责任公司     |
| 6  | 华韵上城      | 柳州市恒泰物业服务有限责任公司     |
| 7  | 柳西新城      | 柳州市恒泰物业服务有限责任公司     |
| 8  | 潭中军苑      | 柳州市恒泰物业服务有限责任公司     |
| 9  | 三柳大院      | 柳州维美物业服务有限公司        |
| 10 | 江东水岸      | 柳州维美物业服务有限公司        |
| 11 | 冠亚·国际星城   | 艾嘉(广西)物业管理有限责任公司    |
| 12 | 冠亚·蓝湾国际   | 艾嘉(广西)物业管理有限责任公司    |
| 13 | 地王国际财富中心  | 南宁科盛物业服务有限公司柳州分公司   |
| 14 | 江郡苑       | 柳州市莎睿物业服务有限公司       |
| 15 | 绿水·云间     | 柳州市馨运物业服务有限公司       |
| 16 | 仁和馨园      | 柳州市馨运物业服务有限公司       |
| 17 | 龙城华府      | 柳州市阳氏物业服务有限责任公司     |
| 18 | 正和城       | 柳州市正和城物业服务有限公司      |
| 19 | 德才大厦      | 柳州市至城物业服务有限责任公司     |
| 20 | 畔山领秀      | 柳州市宏基物业服务有限公司       |
| 21 | 魅力首座      | 柳州市宏基物业服务有限公司       |
| 22 | 三华小苑      | 柳州鱼峰集团物业服务有限公司      |

| 序号 | 项目名称     | 企业名称                |
|----|----------|---------------------|
| 23 | 柳泥小苑     | 柳州鱼峰集团物业服务有限公司      |
| 24 | 同和佳境     | 南宁舜鑫物业服务有限责任公司柳州分公司 |
| 25 | 盛庭苑      | 南宁兴大物业服务有限责任公司柳州分公司 |
| 26 | 昌龙苑      | 广西昌和商业管理有限责任公司      |
| 27 | 华林君邸     | 广西华林物业服务有限公司        |
| 28 | 云星·钱隆世家  | 广西金瑞物业服务有限公司柳州分公司   |
| 29 | 红桥馨城     | 广西柳州利升物业服务有限公司      |
| 30 | 翔云锦苑     | 广西中秀物业服务有限责任公司      |
| 31 | 龙城世家     | 海南智慧城酒店管理有限公司柳州分公司  |
| 32 | 淘园世家大厦   | 柳州市锦江物业服务有限公司       |
| 33 | 滨江世纪城    | 柳州富鸿物业服务有限公司        |
| 34 | 宏桂·香兰花园  | 柳州铭仁物业服务有限公司        |
| 35 | 金壶园      | 柳州市畅和物业服务有限公司       |
| 36 | 锦都华庭     | 柳州市畅和物业服务有限公司       |
| 37 | 鑫汇君都     | 柳州市恒运卓越物业服务有限责任公司   |
| 38 | 柳化生活区    | 柳州市宏力物业服务有限公司       |
| 39 | 金鹅福地     | 柳州市金鹅物业服务有限公司       |
| 40 | 税务大院     | 柳州市建云物业服务有限公司       |
| 41 | 柳州城中万达广场 | 成都宏鹏物业管理有限公司柳州分公司   |
| 42 | 柳兴制糖生活区  | 柳州市新垦物业管理有限公司       |
| 43 | 真龙苑      | 柳州市新蕾物业服务有限责任公司     |



## 效果值得考究 按需购买即可 这些网红健身器材您会正确使用吗？

随着消费习惯的转变，购买健身器材逐渐成为许多年轻消费者生活中必不可少的开销之一。他们喜爱潮流，容易被“种草”，像智能跑步机、水阻划船器、家用弹力带这类健康类网红健身产品早已加入购物清单。据淘宝天猫数据显示，在2019年“双11”期间，健身房常见的多功能综合健身器材商品订单，超六成来自三四线城市的年轻消费者。热销背后，不禁让人充满疑惑，这些网红健身产品的实际使用效果是否真如商家宣传的那样神奇？

### 网红产品并非万能

“治疗颈椎病、肩周炎”“减脂塑形”“瘦腰提臀”……近段时间，在大量网红、明星带货效应下，一种名为“筋膜枪”的网红健身产品迅速走红。据产品资料介绍，这是一种软组织康复工具，通过高频率冲击，起到放松身体肌肉的功效。

“看完商品介绍之后，的确令人很心动，下一秒就想下单购买。”在柳州工作的杨先生说。经常逛健身论坛的他最近经常看到各种筋膜枪的广告宣传，当看到可以舒缓肌肉酸胀、消除“白领综合症”的商品标签时，他总是忍不住想要下单，但浏览完商品褒贬不一的评论后，他便犹豫了。“品牌筋膜枪可便宜，少则几百块，多则可能上千块。之前我在健身教练的帮助下体验过，运动后用筋膜枪冲击肌肉处非常疼，但是疼过之后肌肉便会慢慢放松，如果缺少专业人士操作，普通人很容易打伤软组织。”

在淘宝上输入“筋膜枪”关键词，便会弹出许多价格不一的产品，据相关数据统计，在四月的一场名人直播带货活动中，售价899元/把的筋膜枪仅一场直播就卖了5000多把，累计销售额高达489万元。

“筋膜枪并不是唯一的肌肉放松方式，类似的还有筋膜球、泡沫轴，这两种方式最大的缺点就是按摩不方便、痛感太明显，尤其



是在大腿和臀部的大肌肉群部分，许多人经常会感觉到十分疼痛。”柳州海伦健身的温教练表示，筋膜枪在缓解肌肉紧张时确有操作方便、按摩精准的优势，但囿于使用场景有限和价格较高的缘故，建议市民按需购买。

市中医医院针灸科主任医师梁建情提醒市民，筋膜枪的振动针对的是使用者的肌肉、肌腱或关节周围的软组织，其中也暗藏不少关键穴位，倘若使用不当，不但不能够

缓解疼痛，还可能刺激穴位和血管，导致肌肉痉挛。

### 居家运动适合为主

除了筋膜枪外，还有哪些适合市民居家运动、放松的好产品呢？

对于平日里抽不出时间去运动的市民来说，买一块薄厚适中的瑜伽垫放在家里最合适不过。它的作用不仅仅是用来防滑，更重要的是当您在训练一些膝盖着地的动作时，如果直接跪坐在地上，坚硬的地面带来的挤压感很容易损伤膝盖关节处。市民还需要注意的是，瑜伽垫是与肌肤直接接触的，在使用时应注意瑜伽垫的卫生，注意防潮防霉，但切记清洗过后不要将瑜伽垫长时间暴晒在太阳底下，避免破坏其使用寿命。

而一些酷爱健身的市民，可以在家里准备一根家用弹力带。人体肌肉群大小分布均匀，大肌肉群可以在健身房里用较重的哑铃训练，而对于较难训练的小肌肉群（如肱三头肌、斜方肌、臀外侧）则可使用弹力绳。弹力绳的弹力大小可按照个人能承受的限度为宜，使用时以家中各个角落为固定点进行固定，以对抗阻力的方式进行训练。另外，当做完重量训练后，也可用弹力绳来做拉伸动作，避免肌肉充血。

(李斌 文/图)