

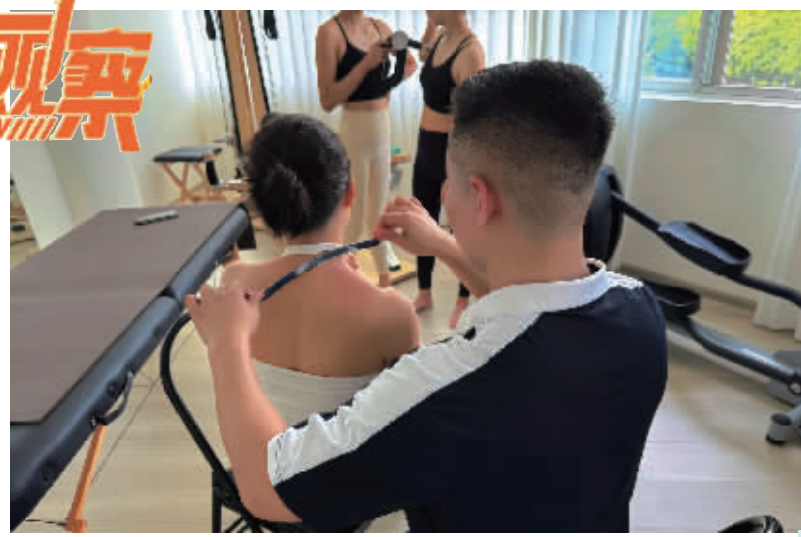
康养消费细分化,筋膜刀松解走红长沙

调查:实行预约制,部分门店周末档期爆满 建议:切勿盲目追求高价项目



扫码看视频

4月26日,在长沙一家筋膜刀康复门店内,一名消费者正在接受服务。
店家供图



“一天敲完8小时键盘,脖子像被焊死了一样,转头都牵扯着后背疼,传统按摩按完顶多舒服半天,隔天又恢复原样。”这是许多职场人的日常,长期伏案办公使得肩颈僵硬、腰背酸痛成了“老毛病”。

近期,记者了解到,聚焦运动康复与肌肉精准松解的筋膜刀服务,在长沙悄然掀起消费热潮,成为职场青年、健身爱好者追捧的身体解压新方式。

实行预约制,部分门店周末档期爆满

4月26日,记者走访长沙多家筋膜刀松解专业门店发现,这类主打精准康复的养生服务人气爆棚,预约排队已成常态。在脊地脊柱运动康复润和国际广场店,工作人员坦言,门店周末档期早已全部约满,“首次到店顾客需预留一个半小时,完成专业评估与康复松解后,再线上选购适配套餐。”记者在主流团购平台看到,该店单部位60分钟筋膜刀松解券后售价89元,包含评估触诊、全身放松、筋膜枪与筋膜刀分层松解等全套服务,同时推出痛症处理、体态改善等多元套餐,价格区间在95元至178元。

而平衡空间拉伸·筋膜刀·松解按摩·疼痛体态开福万达店,推出相关的松解服务包含肩颈筋膜刀精细松解、腰背筋膜刀疼痛缓解、面部筋膜刀、头疗筋膜刀等,价格普遍在62元—148元不等。开业一个多月,线上筋膜刀相关服务销量便突破200单,全程实行预订制,日常预约热度居高不下。

“传统按摩做完只是暂时舒服,筋膜刀松解能精准找到肌肉僵硬的根源,效果完全不一样。”在互联网公司从事运营工作的长沙市民雨雨是筋膜刀服务的常客,“做完后肩背瞬间轻松,坚持几次后,日常久坐的酸胀感明显减少。”雨雨说道。健身爱好者徐先生也表示,每次高强

度力量训练后,腿部、背部肌肉极易紧张,筋膜刀能深入松解筋膜粘连,比筋膜枪、传统按摩更高效。

按需购买服务,选择正规有资质的门店

火爆的消费现象背后,是人们健康养生理念从“被动缓解”向“主动精准调理”的深刻转变。越来越多的长沙年轻人不再满足于基础养生,转而追求科学、专业、针对性的身体调理,运动康复、体态矫正、肌肉精准松解成为健康消费新热点。

记者了解到,与传统按摩不同,长沙市面上正规筋膜刀松解服务,更依托解剖学与运动力学原理,实现肌肉筋膜的精准松解,从根源上改善肌肉紧张、酸胀疼痛等问题。受访门店工作人员均表示,正规门店的健康师、技师均持有运动康复相关专业资质证书,具备专业的康复理疗知识,与普通按摩店有着本质区别。脊地脊柱运动康复润和国际广场店工作人员介绍:“门店营业时间为11:00—21:00,单个时段最多接待3位顾客,建议提前1—2天预约。”

针对日渐火热的筋膜刀松解消费,业内人士也给出专业选择建议,助力市民理性消费、科学养生。首先,认准专业资质,选择持有正规营业执照、技师具备运动康复、理疗相关资质证书的门店,拒绝无资质非正规机构;其次,提前做好沟通,首次到店配合专业评估,如实告知自身身体状况,存在高血压、骨质疏松等问题需提前说明;再者,理性选择套餐,根据自身肩颈、腰背、腿部等单一部位不适,或痛症处理、体态改善等具体需求选购套餐,切勿盲目追求高价项目;最后,配合日常调理,筋膜刀松解后结合专业的体态训练、日常姿势纠正,才能从根本上解决肌肉问题。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言
通讯员 杨宸奕

从手腕到指尖 智能戒指抢滩健康穿戴

轻便、长续航难掩监测短板



扫码看视频

三湘都市报4月26日讯 一枚小巧戒指戴在指尖就能实时监测心率、血氧、睡眠乃至体温?继智能手环、智能手表之后,如今消费电子市场又迎来新风口——智能戒指凭借轻便无感、长续航、全天候健康监测等特点迅速走红,成为不少人关注的新型健康穿戴设备。

一枚上千元,主要用于健康监测

4月25日,长沙万象城的娱非凡门店内,桌子上的透明盒内放置的两枚戒指吸引了记者的注意,戒指一枚定价999元,旁边还有不同大小的项圈供消费者试戴,主要功能包括睡眠、心率、血氧监测以及压力测试等。

据工作人员介绍,该戒指为钛合金材质,主要用于健康监测,例如心率。“相比于智能手表,智能戒指没有显示器,主要通过连接App查看相关内容”。

在线上电商平台,智能戒指相关产品丰富,Keep、追觅、魅族、哈本等品牌纷纷在该赛道布局,整体市场销量可观,例如,RingConn Gen 2 Air单品销量已突破万件,Smart Ring也全网售出超7000件。产品定价上,既有几百元的亲民款,也有上千元的高端机型。

功能上,这类智能戒指主打健康监测,主流产品普遍具备心率、血氧、体温、睡眠监测以及女性生理周期管理等能力。部分机型还搭载了微震闹钟、遥控自拍、音乐切换等实用功能,以此打造差异化卖点。

佩戴监测短板引消费者吐槽

消费者对于这一新健康穿戴产品智能戒指的评价褒贬不一。有消费者称智能戒指恰好契合了其对于轻便型和长续航健康设备的需求。“相比智能手表,戒指体积更小、佩戴更无感和舒适,也不容易被遗忘。”使用智能戒指近一个月的消费者李女士说。

长沙市民洪先生告诉记者,由于近期睡眠质量不佳,白天佩戴的手表晚上又需要充电,无法完成监测,于是他购入一款AI智能戒指,“充一次电就能用好几个月,不需要一天充一次。”记者看到,追觅旗下一款智能戒指,采用磁吸快充设计,60分钟即可充满,待机时长长达1000天。

与此同时,有用户反馈,智能戒指的佩戴适配性和动作识别仍有改进空间。例如网友“是QQ啊”指出,戒指戴到食指上才能准确记录,换其他指头有时候识别不到。同时,测量位置是指甲肚那一面戒指,指环的转动也会影响监测。

部分消费者认为其运动监测精度不足,远不如智能手环稳定。部分智能戒指宣传游泳运动可用,但在遇水时会打滑和转圈,最终无法准确监测。

有业内人士指出,当前行业仍处于早期放量阶段,产品痛点突出,长远来看,该赛道需在微型传感器精度、生物算法优化上突破,同时向运动专业监测等方向升级,“只有解决精准度与佩戴体验的矛盾,智能戒指才能从小众潮品,成长为真正普及的健康穿戴主力品类”。

■文/视频 全媒体记者 仝若楠

消防行动 高新大队借势“湘BA”开展消防宣传主题直播活动

近日,郴州高新区消防救援大队抢抓“湘BA”篮球赛事流量热点,在市体育中心体育馆开展“湘BA燃动赛场,消防守护平安”消防主题直播活动,将消防安全课堂搬进赛场,借势开展沉浸式消防科普宣传。

直播现场直击一线执勤消防员全过程值守画面,集中展示赛前全面排查场馆消防设施、赛中动态巡逻监护、赛后复盘隐患闭环管理等执勤举措。主播现场与执勤指战员面对面交流,讲述赛场背后的消防坚守故事,直观展现“火焰蓝”全程护航赛事安全的责任担当。

直播紧扣人员密集场所安全要点,实景开展场馆消防点位云巡查,重点讲解严禁携带易燃易爆物品入场、熟悉疏散通道、认准安全出口等实用常识,现场示范灭火器、消火栓规范使用方法和突发火情逃生自救技巧,并同步开展线上互动答题,科普通俗易懂、贴近实战。活动特邀郴州队球员化身消防体验官,亲身参与器材实操,发出文明观赛、平安同行消防倡议,现场氛围热烈。

下一步,高新大队将持续紧贴群众热点场景,不断创新宣传形式,常态化做实社会化消防宣传,全力筑牢辖区消防安全屏障。