夜跑散场，路灯下支起“迷你康复站”

这群运动康复专业大学生街头摆摊为跑者松筋骨，9.9元10分钟，有顾客“在线催摊”



10月30日，湖南中医药大学运动康复专业的学生们为跑团提供志愿服务。

扫码看视频

10月30日晚，长沙西湖公园，跑步俱乐部前坪摆好了瑜伽垫和按摩床。跑者刚停下脚步，几名年轻人便迎上去，“先别急着坐，先拉伸一下。”说话的是湖南中医药大学2024级运动康复专业学生孔垂鑫。他一边帮跑者按摩放松，一边指出肌肉问题。最近，这群在长沙街头摆摊按摩的大学生火了，不少人在社交平台留言，“能不能全长沙‘巡按’？”从后湖到西湖公园，他们把课堂上学到的运动康复知识，搬到了市民身边。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 罗艾敏

夜跑散场，路灯下支起“迷你康复站”

当晚的西湖公园，夜跑队伍三三两两经过。有人还在低头看配速，有人已经扶着膝盖拉伸。几张瑜伽垫一铺，滚轴一摆，一个“迷你运动康复站”就开张了。

孔垂鑫是这群学生里的组织者之一。上周，他带着同学们去后湖摆摊按摩，意外火了一把，不少大学生成了他们的粉丝，在群里催更，“什么时候再来？”“能不能长沙‘巡按’？”这一次，他主动联系跑步俱乐部，想为跑友做志愿服务。

市民沈女士刚跑完十公里，简单拉伸后便躺上瑜伽垫。孔垂鑫一边操作一边介绍，“这是小腿三头肌、这是腘绳肌……可以先用滚轴放松，再按、捏。肌肉不同，按摩手法也不同。”

“特别专业！”沈女士感叹。她原本以为是跑团请来的专业团队，看他们模样实在年轻，问了下才知道还是大学生。“我们其实非常期待这种专业按摩，不光能马上放松肌肉，还能得到专业指导，帮助减少运动损伤”。

9.9元10分钟，“按”出专业感

对这群学生来说，摆摊更像是一种社会实践。“课堂上是同学之间互相按，大学生身体状况差不多，样本比较单一。而摆摊能接触到不同的人，给他们按完全是不一样的感觉。”抱着把课堂知识带到实践中的心态，这群大学生自发组建起了“青禾运康实践小队”。

一到周末，他们便带着按摩床、滚轴等器具出发：有时是提前联系好的志愿服务，有时则是街头摆摊。摊位上，9.9元可享受10分钟按摩服务，肩颈放松、腰部舒缓、肌肉筋膜梳理、全身精准拉伸等项目均可选择。

摆摊也不总是“单向输出”。有一次，一位正在散步的大姐来到摊位，一聊才知道，大姐以前做过中医推拿师。孔垂鑫给大姐按完后，大姐主动提出让他感受一下自己的手法，两人就这样交流起经验。“本来想着通过摆摊来巩固知识，没想到还能学到新东西。”孔垂鑫笑着说。

对实践小队队员周琦来说，摆摊还是练力量的好机会。上大学前，她身材纤细，力气不大；接触运动康复专业后，才发现要用力气的地方还不少。借着摆摊的机会，她想练一练力量。“给女性按还好，她们柔韧性强，力度要求也轻一点；但给男性按，就担心力气不够，按了没有效果”。

粉丝群“在线催摊”，他们在实践中找到“被需要”

几个星期下来，他们的粉丝群拓展到几百人。每到周末，群里就有人“在线催摊”。孔垂鑫发现，催摊的人大致分两类：一类是久坐的学生和上班族，肩颈、腰背容易紧张；另一类是跑步、骑行等运动社群里的年轻人，运动后不知道怎么放松、怎么预防损伤。孔垂鑫越来越觉得，运动康复正在从运动员的“专属”，变成普通人也需要的东西，自己学的这个专业正踩在“被需要”的节点上。

“以前觉得运动康复就是给运动员做保障，出来摆摊才发现，跑完步不知道该怎么放松的人、坐久了腰直不起来的人，都在找我们。”孔垂鑫说，课堂上学的是“怎么按”，摆摊教会他的是“为谁按、为什么按”。

周琦也感受到了这种“被需要”。她曾担心这个专业女生体力不占优势，实践后发现女性用户特别多，也更愿意沟通。“力气小可以练，而女性在沟通、耐心和手法细腻上的优势，同样能被客户看见”。

“我们还是学生，不能提供医疗服务，但按摩放松、评估、给建议，这些是我们能做的。”在孔垂鑫看来，运动康复在从一个小众的东西，慢慢变成大家愿意主动去了解、去花钱的事。

如今，青禾运康实践小队已从最初的几人发展到十几人。孔垂鑫计划，接下来继续联系跑团和运动社群，多做些志愿服务，并把周末摆摊固定下来，“为更多同学提供实践机会，也给大家多做点科普。”

街头烤红薯香是天然的吗

记者调查：多数摊贩不会添加“红薯香精”标注简单

扫码看视频

冷风一起，街头烤红薯的甜香又飘出来了。这股香味是红薯本身烤出来的，还是瓶子里倒出来的？红薯香精的争议由来已久。11月2日，三湘都市报记者在电商平台调查发现，低价红薯香精线上售卖门槛低，产品标签标注简略、缺少成分明细，还有部分商品被钓友买来投入水域打窝。

标签只写了“香精香料”，成分信息成谜

电商平台上，一款200克装的红薯香精售价仅12.3元，购买便捷、门槛不高。记者检索多家电商店铺发现，在售红薯香精标签普遍十分简单，瓶身和商品详情页的配料栏大多只标注“香精”“香精香料”“食品用香料”，并没有完整成分信息。

记者以消费者身份咨询多家网店客服，想要了解详细配料、安全添加规范，大多只得到“属于食品级香精”这类模糊答复。有的只反复强调是“食品级香精”，有的则是直接复述标签文字。

没有详细成分，买家很难分辨买到的是不是正规食用香精，风险无从核实。记者了解到，红薯香精属于食品添加剂，在国标限定剂量内规范使用，一般不会对人体造成伤害。

隐患不在于香精本身，而在于它极低的网购门槛：大量买家是街头烤红薯摊贩、私房小作坊经营者。拿到缺少成分说明、无添加指引的香精后，不少从业者不熟悉食品安全规范，仅凭嗅觉、经验随意添加，只为让香气更浓郁诱人。

添加量无明确指引，“凭手感”勾兑存隐患

调查过程中，记者问及添加标准时，有网店客服口头告知：“液体香精按1000克食物加1—5克，直接添加、搅拌均匀即可。”

当记者询问多加是否有影响时，对方仅简单回复“食品级，无害”。

一句“食品级”，不等于可以无限制添加，更不代表跨场景大量使用也没有风险。业内人士解释：“‘食品级’只代表允许在食品中使用，不等于可以随意添加。部分摊贩一边随意增香，一边打出‘现烤天然蜜薯’的宣传，容易误导消费者，大家很难分辨香气来源。”

一物两用：既可食品增香，也被投入河湖打窝

记者还注意到，在网店的商品评论区里，除了做烘焙、调制饮品的买家，还有不少钓友下单买来配窝料。

虽然只是小众用法，却加重了不少消费者的顾虑。食品场景少量添加的香精，被钓友高浓度调配后直接倒入河湖、水库。不少网友担忧：“高浓度香精进入水体后，或会影响水生生物，若在鱼体内富集，可能给食用者带来潜在风险。”

在不少网友看来，同一款成分信息模糊的香精，一边用于入口食品，一边无节制投入自然水域，边界模糊，也不断消耗着公众的信任感。

“从经营角度来看，多数烤红薯摊贩并不会额外添加香精。”从事食品行业的曾女士对记者表示，“但只要这类香精流通在市场上，每当闻到浓郁薯香，消费者难免心生疑虑。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 蔡银