

从老板到员工都是学生,来练的多数也是学生,舟山东路这家健身房的口号是—— 常回来练练,常回来聊聊

本报记者 杨静
通讯员 李文璐

这里有爱,有梦,有青春。

位于杭州城北的舟山东路以前曾是美食代名词,是很多人的青春记忆。

舟山东路上还藏着一家特色“铁馆”,那里无论老板还是工作人员,都是附近高校的毕业生或在校生。每天有上百人来这里挥洒汗水,其中八成都是学生,就算毕业了,也会经常来这里练练,坐坐……

“网红美食”转移阵地 这家健身房屹立不倒

这家学生铁馆名为“能源部落健身中心”,位于舟山东路66号四、五楼,一进门便是一派热气腾腾的景象:近一千平方米的空间里,无氧区、有氧区、团操区、私教区、娱乐区,分配合理。墙上画着举哑铃、玩器械的卡通画像,少男少女们在各个区域挥汗如雨,空气里充斥着努力的味道。

2017年,舟山东路进行城中村改造,一众“网红美食”都转移了阵地,“能源部落”却在一片废墟中屹立不倒,成了如今驻扎在舟山东路为数不多的商家之一。

“当时也担心过,这么多店铺没了,意味着客流会少很多。”“能源部落”有三个股东,沈格宇是其中之一,“但一想到健身房没了,想要撸铁的学生无处可去,大家便咬咬牙坚持了下来,这里有太多人大学的回忆。”

沈格宇说,自己从进大学起就没“消停”过:干过五六份工作,也曾有过“亚健康”的生活——抽烟喝酒、通宵游戏……“因为年轻,反而不注意,直到身体不行了才后悔莫及。”

通过健身脱胎换骨后,便决心把运动作为自己一生的事业,和朋友一起守着这方天地。

从2013年成立至今,能源的办卡会员达到六千人,每年都以一千人次的趋势在递增。“每天都有上百人来这里打卡健身,80%都是学生,所以白天人不多。一般是工作日晚上爆满,周末反而空一点,更符合学生的生活状态。”

蜜桃臀、紧致肌肉…… 撸铁两年小姐姐超“有料”

前段时间,“能源部落”举办了首届大学生力量举交流赛。女子组冠军鲁玲珑卧推、深蹲、硬拉三项总计222.5kg的好成绩,让在场男孩子都竖起了大拇指。

娇小可爱,是不少人初见鲁玲珑的印



象。但24岁的她却自嘲是个假小子,从小到大,喜欢玩跆拳道、死飞、台球,玩得比不少男生还厉害。

2017年,鲁玲珑在这里办卡开始训练。从一开始的断断续续到逐渐成为习惯。“很多女生想着有氧减肥,我就一心为了增肌撸铁,因为女生更需要力量训练。”

凹凸有致的身材,紧实的肌肉,漂亮的蜜桃臀和在女生身上少见的胸肌,撸铁两年的鲁玲珑非常“有料”,“锻炼以后,家里人喜欢给我买紧身的衣服,觉得特别性感漂亮。”

如今,愿意来健身房撸铁的女生越来越多:“现在网上有很多类似于几分钟练出马甲线、蜜桃臀的视频,这些多半不靠谱。女生要想有好身材,还是得来健身房,跟着懂的人一步步学,效果更好,也更安全。”

就算毕业了 也要回到这里锻炼

在健身房进门右边,有一面特别的照片墙。密密麻麻紧挨着的照片上,是健身房成立6年来无数精彩瞬间,陈醇瑶也赫然在列。29岁的陈醇瑶是“能源部落”成立后的

第一批“常客”,也是如今场馆里的“大师兄”。在这里,他撸铁健身,把110斤小身板的自己练成了棱角分明的肌肉男孩,先后拿下了长三角健美锦标赛季军、温州健美健体锦标赛冠军等桂冠。

2015年,陈醇瑶毕业了。为了工作健身两不误,他曾在其他健身房锻炼过,然而兜兜转转,又回到了“能源部落”:“其他地方可能更大更豪华,但都没有‘能源’来得纯粹。”

临床医学专业毕业的陈醇瑶在这里被大家称做“陈医生”,练五休一的他常常被人“搭讪”,请教问题。迄今为止,已有30余人跟着他练出了胸肌、翘臀和健康的身体。

去年开始,除了固定的团课、私教课程外,健身房还开设了公益健身讲座,请像陈醇瑶这样的健美冠军、优秀教练、在职医生来给健身的学生们上上课、充充电,构建自己的健身体系。

“虽然这只是一家开在小路上的小健身房,但依然希望用我们的故事和坚持,带动更多人加入健身,热爱运动。学生是健身需求中基数最大,也最需要有人引领的群体。”沈格宇告诉钱报记者,“我们希望让坚持不下去的人,知道他不是一个人,咬咬牙再撑一下;给坚持下去的人,一个热血且专业的氛围。”

泛在电力物联网助力未来科技城迅猛前行

5月30日,国网杭州供电公司供电员工来到位于余杭区未来科技城的梦想小镇,熟练使用新型智能锁具打开了当天巡视的开关柜进行设备体检,并通过开锁将信息上传至专网服务器。与此同时,后台管理人员可随时查找每个锁具的开锁人员信息和操作时间,确保了巡视的可靠性。如今,越来越多的泛在电力物联网技术手段,开启了余杭电网更加智能化的工作模式。

近年来,浙江省杭州市余杭区未来科技城以其特有的互联网经济、信息经济、块状经济、“特色小镇”等独特优势,成为首批全国双创示范基地,推进了社会经济的转型发展。“全国大众创业万众创新活动”将于6月初在未来科技城梦想小镇举行,届时全国170多个创新创业项目将进行展示。未来科技城的飞速发展离不开杭州供电公司大力推进的“泛在电力物联网”智能技术的助力。

创新科技,泛在电力物联网技术大放光彩

5月10日,杭州供电公司余杭调度控制中心的“AI调度员—虚拟首席帕奇”正向科技城供电所员工何小平派送工作许可令。电力调度是电网的“神经中枢”,负责电网运行调控,保障电网安全稳定。如今,依托人工智能,杭州供电公司实现了人工调度与“AI调度”的无缝对接。

在未来科技城核心区约16.3平方公里,作为世界一流城市配电网建设示范区,杭州供电公司在昌源清苑小区实施了智能物联网

示范台区建设工作。通过自动化设备安装覆盖为基础,以“两系统一平台”系统建设应用为核心,通过I、IV区数据贯通,完成未来科技城梦想小镇配网所有能监测到的数据,包括公变监控数据10千伏至0.4千伏一、二次数据均接入新一代配电自动化IV区主站系统中,实现配网集中监控。一旦出现配网故障,即可实现自动识别故障、自动切除、自动恢复,大幅缩减故障查询时间。

此外,杭州供电公司通过新型智能配变终端使用,使原先仅做数据采集上传的公变终端成为平台化、软件化的“微型主站”,联动环境监测传感器,监测配电台区变压器油温、环温、柜内温湿度、烟感、水位等,利用边缘计算技术就地进行分析。同时在该小区配电站配置了巡检机器人,实现配电站巡检“无人化”。

快捷高效,泛在电力物联网技术引领智慧电力

伴随着智能电网技术的广泛应用,智慧电力也已照进未来科技城居民的日常生活。

今年,杭州供电公司贯彻国网公司、省公

司“三型两网”建设,积极拓展营业厅服务内涵,打造客户一站式全过程复合营销型服务场所,杭州首个“无人营业厅”在未来科技城上岗。该营业厅告别传统的人工业务窗口服务模式,取而代之的是各种自助服务设备,成为杭州首个24小时实现全自助功能办理电力业务的营业厅。

杭州供电公司余杭科技城供电所副所长朱涛阳说:“未来科技城作为浙江省的国家级创新创业基地,用电客户多、业务量大,担负13.6万电力客户业扩报装、咨询、收费等业务。无人营业厅的正式启用,不仅有效地减轻营业人员的工作压力、提高供电服务的效率,也使未来科技城电力客户享受无人快速便捷的网络服务。”

“现在未来科技城内的电网具备国际一流配网水平,99.999%的供电可靠率。”杭州供电公司余杭科技城供电所副所长钱鹤鹤说。未来科技城近年来的崛起离不开配电网提升工程有力支撑,容量充足、网架结构合理、安全可靠的智慧电力同时也为余杭地区社会经济的迅速发展奠定了可靠基础。

张德峰 钱冰冰