

发展地铁商业，最高可奖200万

市南区扶持商场、写字楼等企业发展地铁商业，推动时尚商业繁荣



地铁二号线与麦凯乐贯通的施工现场。

□半岛全媒体记者 徐抒彦 通讯员 王琦 报道

本报讯 为进一步优化市南区时尚商业发展环境，努力把市南区打造成品牌集聚、市场活跃、引领风尚、具有影响力的中国北方时尚中心区，市南区鼓励发展地铁商业，还将对相关企业进行财政扶持，按照地铁接口数量给予一次性扶持，每个接口扶持50万元，每家企业扶持累计不超过200万元。

6月17日，青岛地铁2号线燕儿岛路站与麦凯乐超市贯通，麦凯乐成为岛城不可多得的几家直连地铁的商业综合体之一，这也预示着麦凯乐地铁商业时代的正式开启。

青岛地铁的建设，改变的不仅仅是城市的交通格局，还有商业的版图。为进一步优化市南区时尚商业发展环境，努力把市南区打造成品牌集聚、市场活跃、引领风尚、具有影响力的中国北方时尚

中心区，市南区根据经济发展政策措施和推进经济发展专项资金管理规定，制定了《市南区引进时尚商业发展政策实施细则(施行)》(以下简称细则)。细则中明确指出，市南区鼓励地铁商业健康发展，对地铁沿线大型商场、超市、大型专业店、写字楼等与地铁进行地下连通建设，按照接口数量给予一次性扶持，每个接口扶持50万元，每家企业扶持累计不超过200万元。

据介绍，麦凯乐青岛总店就是发展地铁商业的典范，在发展地铁商业方面做出了很大的努力。为了配合年底地铁2号线建成通车，方便居民乘地铁购物，地铁2号线燕儿岛路站点直连麦凯乐青岛总店B1层，麦凯乐青岛总店超市将进行整体的改造升级，增加美食档口，为地铁一族提供美味、营养、卫生的特色美食及快捷的早点、简餐等，更加丰富的生鲜、加工食品品

类，简单烹饪的半成品配菜，将为地铁辐射区域及周边小区的居民带来更为便利的生活方式。

与此同时，麦凯乐总店7层、8层餐饮、电影院启动全面升级改造，引入大商影城、高档主题餐饮等，满足家庭休闲、商务交流的需求；3层增加新儿童游乐场项目；多层空中停车场，在经历十年使用之后，也将全面升级改造，进一步为消费者提供便利，并且还有天狗网会员整月免费停车的福利。值得一提的是，9月份麦凯乐青岛总店将举行以“新十年”为主题的店庆活动，为岛城广大消费者提供更丰富多彩有趣有益的消费体验，届时欢迎广大市民参与。

此外，细则出台以后，今年海航万邦和青岛中心与地铁的连接通道已竣工，正在申报奖励政策，每家50万元，青岛银座中心、华润万象城等商业载体也在积极进行与地铁的连接通道建设。

[居民作品]

互利共赢，一带一路

□银川西路社区居民 王淑青

一带一路，时代潮流，丝绸之路，友好窗口，建设成果，愿景行动，不断深化，政策沟通，乘势而上，顺势而为，一带一路，创新之行。

一带一路，历史潮流，延续至今，绚烂多彩，沟通不断，联络畅通，和平之路，顺应民众，建设行稳，美好前景，一带一路，繁荣之行。

一带一路，繁荣之路，贸易畅通，资金融合，民心齐聚，促进相同，重点面对，亚欧大陆，所有朋友，一路同行，一带一路，和平之行。

一带一路，历史创举，文化元素，包容性强，倡议期待，期待发展，区域合作，发展增长，宏大举措，全球共识，一带一路，伟大机遇。

一带一路，顺应潮流，网络合作，信息相通，



漳州路社区居民 王源

互学互利，互相共赢，造福人民，时代之桥，新的机遇，中国制造，一带一路，共同家园。



漳州路社区居民 李雅珍



《中国梦》漳州路社区居民 战静



暴走需谨慎，膝下请留情

□半岛全媒体记者 刘婷婷 整理

您或许见过这样的健身方式：迈着整齐的步伐，穿着统一的服装，大爷大妈们或三人一排，或四人一组，伴着动感的音乐在公园、在道路两边大踏步前进……这就是近年来流行的健身方式之一——暴走。

前几天，一条关于暴走的新闻引起了人们的关注：大爷大妈马路中间暴走，

期间不停有车辆来往，让人不免为他们的安全捏了把汗。老人们这么走下去不仅存在很大安全隐患，而且这种暴走的健身方式也再次引发热议。

“我今天走了8000步，超越了100%的朋友！每天看着自己运动的成绩，越来越兴奋，每天都想有新的挑战，不断的突破。”微信朋友圈里流行起“晒步热”。但我们也经常看到这样的信息：一市民每天暴走2万步，结果患上了滑膜炎；一老年人因连续暴走

导致双腿僵硬，全身无力，膝盖作痛，到医院检查发现膝关节严重受损。本来是想运动健身，谁知伤了身体，还耽误了工作。那么这种暴走运动形式科学吗？适不适合所有人？骨科专家给出了答案。

专家称，有健身意识是好事，但要有度。相对年轻人而言，暴走是一项有氧运动，既锻炼了身体，又愉悦了心情。但不宜走得过长，最多不要超过5公里。对中老年人来讲，单纯的暴走速度很快，对关

节的磨损大。因为40岁至60岁左右的人骨关节特别是软骨处于代谢变化期，突然剧烈运动容易产生软骨损害，造成软骨炎、滑膜炎、骨性关节炎等疾病。

专家同时提醒喜欢健身的中老年朋友：可以练习比如太极拳的高位马步，高位马步锻炼腰背肌，大腿的肌肉，同时有助于促进心肺功能的锻炼，运动量远远高于暴走。腿的肌肉力量强了，再做其他的运动不容易受伤。