

# 减重过程没有那么痛苦

## “科学健身 全城热练”健康季之减重营时间过半

□本报记者 常明

“这里健身的氛围特别好,教练很专业,三个月过去了,大家成了好朋友,相互激励,都见到了成效!”修女士昨天开心地说,“等咱们这期减重营结束了,还有下一期吗?我还想参加!”

由石家庄市体育局指导、本报和“时速新闻”联合赛因斯运动康复中心共同组织的“科学健身 全城热练”健康季之减重营自从今年7月底开营以来,已经进行了三个月、共26期课,参与的近10位伙伴根据自己的个性化健身方案,一直坚持至今。昨天记者采访时,还以为大家都盼着这期减重营早日结束,出乎意料的是,很多伙伴都盼着参加下期减重营。

今年30岁的刘女士称:“刚开始参与了几次,感觉有点累,寻思还去不去,可后来就不再想这个问题了。到了下午六点多,就想着赶快来。大伙在一起聊着、笑着,氛围特别好,让整个减重过程没有想象的那么痛苦。”

在第26期课前,记者在减重营的微信群里告诉大家,今天要增加采访的环节,让大家总结三个月来的变化和感悟。刘女士在群里戏称自己是“哑巴”,就不接受采访了。

这期课开始后不久,教练专门安排了一个锻炼腹部力量的小游戏:传球。大家并排坐在垫子上,双手和双脚不能接触垫子,在这种情况下,相互传、接4公斤的大球。大家尝试了两个回合后,都觉得这个游戏是挑战和趣味性并存。

教练坏笑着说:“大家做好准备,增加一个小刺激。我一会儿计时,时间到的时候会响铃,第一声铃响时,球在谁的手里,谁就要接受采访。”

话音刚落,大家尖叫声四



■大家在进行传球游戏。 双鹏飞 摄

起。有伙伴称:“有了这个刺激,这大球就变成烫手的‘火球’了!”

果然,游戏开始后,大家传球的速度明显快了很多,谁也不想让大球留在自己的手里太久。

“究竟传多久呀?”有人快坚持不住了。

教练笑着说:“不告诉你!”

没过多久,铃声响起,球留在了刘女士的手里,大家笑成了一团。

刘女士苦笑着说:“上学时背课文,我每次背过了,就想着让老师检查我,可不检查我;当我没背过时,心里想千万别检查我,结果总是漏不掉我。这次,果然是同样的命运……”她这一席话,让大家笑得前仰后合。

游戏环节结束后,大家开始了具有一定强度的有氧训练。中间休息时,伙伴们都不忘互相调侃,氛围轻松愉悦。不知不觉,一个多小时的课就结束了。

说到这三个月的变化,修女士称:“这期间,我一直没有感冒!”身旁的刘女士笑着说:“可别这么说,小心明天就感冒!”修女士称:“我这是实话实说!”

今年43岁的陈女士说:“这三个月在科学且安全的训练下,让我的精气神特别好,走路更有力量,而且身上明显增加了不少肌肉。看到我的体形变得越来越好,爱人特别支持我,每次都会提醒我别忘了上课!特别感谢这次活动,我前半程减了3斤,已经完成了减脂增肌的初级目标,下半程我会继续加油!”

今年38岁的齐子云说:“有爱人的陪伴,一起参加减重营,是我坚持下来最大的动力。现在感觉体质更好了,整个人变得更精神了。在专业教练的指导下,我们的减重是科学的、健康的,和单靠节食减重相比是完全不同的效果。”

“来减重的伙伴年龄各不相同,但大家在一起都特别真诚,没有一点隔阂,相互都成了好朋友!”刘女士说,“通过这三个月的训练,真正让科学健身融入到我的生活中,成为生活的一部分,这是我特别想达到的。这三个月我减了10斤,后三个月的小目标是再减10斤!”

健身大厅里响起了阵阵掌声,大家在为刘女士加油,也在为自己加油!

新华  
时评

## “苏超”超越了啥?

□新华社记者 潘晔 王恒志

场均超2.8万人观赛、线上直播观看人次超20亿,被称为“苏超”的江苏省城市足球联赛落下帷幕。“现象级”的表现让“苏超”立起2025年中国业余体育赛事的标识。

屏幕前万千目光与现场此起彼伏的呐喊声交织共振,展现出群众参与的热情与力量,“苏超”将体育的竞技属性、城市的人文属性、文旅的经济属性深度融合,走出了人文经济的新路子。

“苏超”的火爆,源于“群众唱主角”的鲜明定位。“苏超”的球员来自教师、公务员、个体户

等各行各业,观众不只限于球迷,还有大量普通百姓。这场“家门口的赛事”,让体育故事迸发出炽热的情感感召力,使市民从“旁观者”变成“参与者”,在浓浓的烟火气中,以体育运动增进发展活力,让文旅交融更广阔。

“苏超”赛事的核心价值始于情感连接,并逐渐沉淀为城市发展的精神力量。赛事以“一城一队”模式将足球与城市认同深度绑定,将个人拼搏融入城市集体目标,让“为家乡进球”成为全民情感纽带。从贵州“村超”的先行探索,到“苏超”之后“湘超”“川超”“赣超”等遍地开花,一系列本土群众赛事已超越单一项目,凝聚乡土认同、承载集体记忆,为地方发展提振更多的精气神。

“苏超”带来的文旅现象,折射出我国消费结构从商品消费主导向服务消费主导加快转变。一个有影响力的赛事,始终立足于为人民提供真正需求的文化供给,往往能有效串联文旅、餐饮、零售等产业,形成消费闭环,放大“赛事搭台、文旅唱戏”的乘数效应,更好满足人民群众消费升级需求,也为经济发展带来新的增长动能。

拼搏不分输赢。各地立足本土文化资源,打造特色品牌,以“体育+”模式激活消费市场,群众赛事将为高质量发展注入新动能。这条群众广泛参与的发展路上有老百姓的红火日子,也洋溢着经济效益和人文活力。

(新华社南京11月4日电)

## 期待全运赛场再创佳绩

### 孙颖莎迎来25岁生日 世乒联发文祝福

本报讯(记者 魏若涛)乒乓球奥运冠军、石家庄姑娘孙颖莎昨天迎来25岁生日,世界乒联发文为她送上祝福。正在备战全运会的孙颖莎在生日当天非常高兴,与亲朋、队友一起分享了一份快乐,目前对她来说,最大的期待就是能在即将开战的全运会上再创佳绩,为家乡争光。

孙颖莎2000年11月4日出生在石家庄,18岁时首次获得世界冠军,同年拿到亚锦赛和全锦赛单打冠军,两年后作为第一单打拿到奥运女团金牌,从此集齐奥运会和世乒赛两项冠军头衔。22岁时孙颖莎成就世乒赛金满贯,集齐女单、混双、女双、女团四个项目的冠军,还在同年举行的亚运会上成为三冠王,巴黎奥运会孙颖莎身兼三项,拿到混双和女团的金牌。在今年的多哈世乒赛上,孙颖莎成功卫冕女单、混双两项冠军,实现了世乒赛双圈金满贯的成就。在世界乒联刚刚公布的女单排名榜上,孙颖莎连续第173周位列第一位,继续创造着乒坛新纪录。

全运会乒乓球赛将于11月7日开赛。河北乒乓球队昨日奔赴赛地中国澳门做最后的冲刺备战。

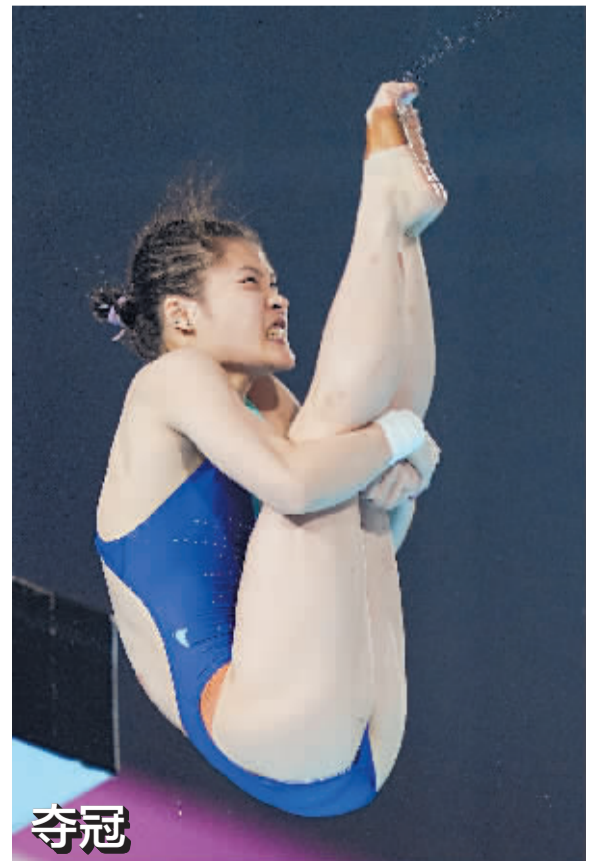
## 全运会桥牌赛公开组 河北男队暂列第一

本报讯(记者 常明)全运会群众比赛桥牌项目的决赛在深圳激战正酣,男子公开组截至第7轮循环赛,河北男队表现优异,目前以5胜1负(有一轮轮空)的战绩,积97.83VP,位列第一。浙江队和北京队分别积80.22VP和80VP,分列第二、三位。

在公开组第4轮的争夺中,河北男队以16.73比3.27击败浙江队,第5轮以10.61比9.39力挫广东队。第6轮,河北男队以5比15负于天津队遭遇首败,尽管如此排名仍列第一位。第7轮比赛,河北男队以13.97比6.03击败上海队。7轮战罢,河北男队积97.83VP,位列第一。

本次比赛各组别均进行循环赛和淘汰赛两个阶段的比赛。前4名进入第二阶段淘汰赛,其余各队依据第一阶段成绩排定名次。今天,男子公开组循环赛将结束。

混合团体赛昨天再战3轮循环赛,河北队在第4轮以0比20负于上海队,第5轮以16.26比3.74战胜重庆队,第6轮以7.45比12.55负于湖北队。目前,河北队积47.26VP,暂列第八名。四川队、广东队和湖北队分列前三位。混合团体赛的循环赛今天也将全部结束。



夺冠

■11月4日,王伟莹在10米跳台比赛中。当日,在广州举行的第十五届全国运动会跳水女子个人全能决赛中,广东队选手王伟莹夺得冠军。 新华社记者 杜宇 摄