

体态改变了 力量更足了 精气神更好了

“科学健身 全城热练”健康季之减重营结营

□本报记者 常明

“最初参加减重营,只是想改变一下体态,到后来发现收获很多,不仅体态改变了,力量也更足了,精气神也更好了!”今年42岁的张亚宁开心地说。

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”健康季之减重营日前结营。作为石家庄市全民健身志愿服务活动的内容之一,减重营自从今年7月底开营,进行了近七个月、共48期课,参与的十位市民根据自己的个性化健身方案进行训练,至结营时共有六位市民坚持到了最后一期。

在减重营训练三个多月时,记者曾采访过他们,当时原以为大家会“叫苦连天”,不承想很多市民坚持得很好,而且都期待减重营继续办下去。到结营时,记者看到他们明显变瘦了,目光炯炯有神,运动起来格外矫健。这一天的训练内容和往常一样,先进行拉伸练习,再同时进行五种不同的训练,大家交替进行。开营之初,大家进行每一组训练后都是气喘吁吁。而结营当天,大家是一边运动一边接受采访的,个个气定神闲。

“我是两个孩子的妈妈,这次能参加减重营,特别感谢老公的支持。”张亚宁说,“我一共减了6斤,朋友们见了都说我瘦了!感谢你们组织这么好的活动。”

今年43岁的陈众一边双手举着哑铃一边说:“以前一说运动就会感到特别累!而参加了这次减重营,我感受



■教练进行指导。双鹏飞 摄

到了运动的乐趣,特别是有伙伴们陪伴,说着笑着就完成每天的训练了。这多半年来,减了8斤,感谢这么好的场地和教练,感谢市体育局的支持。”

吴女士一度带着上大学的女儿一起参加减重营,“那段和女儿一起运动的日子特别美好,尽管训练课上女儿经常取笑我。”吴女士笑着说,“娘儿俩一起运动,增进了我们的亲子关系。”

今年39岁的齐子云和爱人一起参加这次减重营,他坐在垫子上双手拿着杠铃片一边做着转体练习,一边接受采访说:“我和爱人的体重都减了,我减了6斤。我们身体素质都变好了,夫妻感情也更好了!”

彭建梅是减重营里年龄最大的伙伴,今年61岁,不过看上去很显年轻。她活力十足地做着蹲起,“我回家带着老公一起锻炼,体重都减了,我们之前经常感冒,而参加减重营这半年多,没再感冒。”

彭建梅还为赛因斯运动康复中心的教练点赞,“这次参加减重营,在专业教练科学指导下,我们很多错误动作被纠正了。”

“起初带大家训练间歇休息时,都是我催大家准备下一组训练。如今都是大家催我:教练,快开始下一组吧!”安教练欣慰地说:“这半年多来,明显感受到大家的身体功能性提升了,肌肉力量更大了,心肺能力和身体控制能力都有明显提升。”

他还叮嘱大家:“无论是减重还是控制体重,都需要长期坚持科学运动,让运动成为生活的一部分。这次减重营结束了,希望大家继续坚持。放弃很简单,但坚持很酷!”



■扫码看视频报道

美术馆里过大年 精彩展览别错过

本报讯(记者 黄莹)推出精彩展览,举办年俗雅集。今年春节,河北美术馆与石家庄市美术馆照常开放,邀请大众走进美术馆过大年。

今年春节期间,河北美术馆(河北画院)推出3场精彩展览。其中,“融·合——河北省首届综合材料小幅作品交流展”立足燕赵这片底蕴深厚的艺术沃土,秉持推动河北美术创新发展的初心,深耕小幅创作的独特优势,挖掘综合材料的丰富潜能,探索有限空间与多元媒介相融相生的艺术实践。展览将展至3月10日;“北地风度——河北美术馆(河北画院)2026迎新春暨2025创作成果汇报展”,汇集了河北美术馆(河北画院)13位在职美术家2025年创作的精品力作50余幅,包含国画、油画、版画、雕塑等多个门类。展览将展至3月15日;“贝艺匠薪:新时代中国贝雕艺术传承创新作品巡展”将于2月14日揭幕,该展览集中展示新时代具有艺术价值和创新精神的中国贝雕艺术精品近百件。通过呈现中国贝雕艺术的材质美、技艺美、造型美和意境美,展示中国工匠尽职守、安其业、敬自然的精神内涵。展览将展

至3月15日。河北美术馆2026年春节假期开放时间为:2月15日9:00—17:00开放(16:30停止入场),2月16日、17日10:00—16:00开放(15:30停止入场),2月18日至23日9:00—17:00开放(16:30停止入场)。

日前,“生生复象”展在石家庄市美术馆正式开展,“生生复象·年俗雅集——石家庄市美术馆春节系列公教活动”同步启幕。本次展览立足河北民间美术,展品涵盖河北武强年画、河北蔚县剪纸、苏州桃花坞年画、天津杨柳青年画等南北代表性流派,并汇聚了中央美术学院版画系一批蕴含民俗基因的当代作品。200余件佳作既呈现不同地域的乡土气质与民俗趣味,也映射出民间艺术在交流融合中形成的文化图景。围绕本次展览,石家庄市美术馆(市画院)今年春节期间推出一系列公教活动,其中非遗年画印制活动将于2月14日在馆内举办。石家庄市美术馆2026年春节假期开放时间为:2月16日9:00—12:00,2月17日14:00—17:00。其余开馆时间为9:00—17:00(16:30停止入场)。

新春主题书展 亮相河北博物院

本报讯(记者 黄莹)2月12日,河北博物院联合河北出版传媒集团开展的“新华书店·悦空间”新春主题书展正式启幕,为广大观众献上一场可读、可看、可对话的新春文化雅集。

此次书展将阅读与展览深度融合,嵌入博物馆展览动线,打造“书香+文物”沉浸式文化体验,让观众在观展之余可对照图书细品文物内涵。观众徜徉“战国雄风——古中山国”展览,搭配品读《王厝时代》《文物里的中山国》等图书,可以进一步探寻古中山国的辉煌文明;走出“名窑名瓷”展厅,翻阅《定瓷》《中国磁州窑文化大系》等书,可以更加深刻地感受河北陶瓷的精湛工艺与千年传承……

据了解,下一步,河北博物院将与河北出版传媒集团深化合作,将书展设立成为常态化阅读空间。河北省新华书店也将在做好自有空间运营的同时,积极走出去,深化与全省各地博物馆、景区、度假区等的深度合作,打造“新华书店·悦空间”文化品牌,持续激发全民阅读热情,让书香弥漫在更多生活场景。

ICBC 中国工商银行 河北省分行

工银普惠行

一笔一画做普惠

扫码体验
工行手机银行普惠