

# 退役半年减重 40 斤 众多女网友急问咋减的

## 巩立姣:未来会出减重“教程”

□本报记者 常明

“忍住！我把想念忍住……忍住！我把冲动都忍住……”这是时下比较流行的一首网络歌曲《忍住》的部分歌词，而日前石家庄的奥运会冠军巩立姣幽默地将其改写为“忍住！我把食欲忍住”，并配发在社交媒体上晒出的一段视频里。视频中，巩立姣身材变化很大，她在回复网友时称，半年已经减重 40 斤。

### 多吃，是训练的一部分

巩立姣在去年实现全运会五连冠后宣布退役，并称自己首要的小目标就是减重 50 斤。而在退役一个多月后，巩立姣就减了十几斤，她笑着说：“减得最明显的是肚子，以前走路时看不见脚，现在能看见了，哈！”

她说，因为退役前要经常进行高强度训练，需要更多的营养让身体恢复，所以在吃饭时要吃很多，有时吃不下，还要强迫自己吃——多吃，是训练的一部分。她说：“比如除了吃主食外，还有很多蔬菜和肉，不多吃训练后根本恢复不过来！如今不用训练了，吃饭也就变简单了，也不用吃那么多了，体重也就减下来了！”

### 不管你啥样，都喜欢你

记者最近一次见到巩立姣，是在前不久举行的石家庄马拉松赛上，她和基普乔格出现在冠军舞台上。最显眼的，除了她衣服上有个很大的基普乔格的签名外，就是她又瘦了很多。

曾有记者问她，减 50 斤的难度是不是很大？巩立姣笑着说：“奥运冠军都拿到了，还有什么困难解

决不了，今后大家一定能见到一个不一样的我。”

4 月 12 日在社交平台上发的视频中，巩立姣果然变得更瘦了，前后对比，足足瘦了一大圈儿。有网友称：“太自律了，内核强大！”还有网友称：“巩立姣是什么样，我都喜欢，因为她有那股不服输的劲儿！”

### 减重秘诀，你懂的

不过，大批女性网友最关心的是，巩立姣是如何减下来的？纷纷期待她出个减重“教程”。

有一位山东的网友称：“打败我的从来不是饿，我一点都不怕饿。可我是一个大馋丫头！就算吃饱了，我还想再随便吃点啥，我已经在忍了。”巩立姣回复称：“胖子和瘦子的最大区别是：瘦子吃两口就饱了，而胖子吃饱了，还能再吃两口。”

一位陕西的网友称：“姣姐，我属于大体重人群，胖了三十年了，也一直在锻炼，但是嘴老是馋，怎么办呢？”巩立姣回复称：“晚上别吃肉，吃水煮菜！”

还有人问，“你现在体重有多少了？”她只回复两个字：保密！

有一位河北的网友减重有了效果，她说：“我们一起努力！我减肥很多年，春天瘦了，秋天再胖回来。今年孩子高考，为了穿旗袍，我决定要瘦下来，而且再也不要胖回去了。我今年 3 月 9 日开始减肥，当时 145 斤，现在 132 斤！”巩立姣鼓励她说：棒棒的！

在奥运冠军的减重“教程”发布前，巩立姣在回复网友时道出了减重关键的六个字，相信你一定能猜到了：管住嘴，迈开腿！



■扫码看视频

## 全国象棋公开赛女子公开组 河北选手王子涵夺冠

本报讯(记者 常明)2026 年全国象棋公开赛在安徽省天长市落下帷幕，经过两天的角逐，河北选手王子涵勇夺公开组女子冠军。

来自全国的 198 名运动员齐聚安徽省天长市，迎来 2026 年中国象棋协会首个 C 级赛事。本次赛事设置男子公开组、女子公开组、大学生组、常青组、U16 男子组、U12 男子组、U12 女子组共 7 个组别，覆盖不同年龄层与技术水平的象棋爱好者，让更多群体能参与其中。

在采用 7 轮赛制的组别中，女子公开组竞争格

外激烈。4 轮过后，河北选手王子涵、张婷婷和浙江选手唐思楠、胡家艺位列第一集团。最终，王子涵表现出色，夺得冠军。

王子涵表示，由于决赛是与队友张婷婷对局，双方心态都比较放松，正是这种平和的心态帮助她最终取得了胜利。她坦言，这次夺冠是一个新的起点，相比以往的比赛，她在心态方面有了较大进步，整场比赛几盘棋都保持得非常平和，从而发挥出了应有的水平。

在大学生组的争夺中，河北医科大学的陈经纶获得冠军。



云南玉昆胜深圳新鹏城

■4 月 12 日，深圳新鹏城队球员卡尔采夫(中)在比赛中与队友韦斯利(右)庆祝进球。4 月 12 日，在 2026 赛季中国足球超级联赛第五轮比赛中，云南玉昆队客场 4 比 3 战胜深圳新鹏城队。

新华社发  
(彭志刚 摄)

## 全国桥牌锦标赛女子双人复赛结束 石家庄“双霞组合” 以头名晋级决赛

本报讯(记者 常明)全国桥牌锦标赛昨天在四川乐山结束了女子双人赛的复赛争夺，石家庄的“双霞组合”陈霞和李海霞表现出色，以第一名的身份晋级决赛。

本次女子双人赛共有来自全国的 46 对选手参加，其中包括河北的三对选手，除了“双霞组合”，还有刘运青和杜冰以及丁君峰和张璐。比赛分为预赛、复赛和决赛三个阶段，预赛采用积分编排赛，进行 11 轮比赛，每轮 4 副牌。复赛由预赛前 23 名的选手参加，“双霞组合”是以预赛第七名的身份进入复赛的。

昨天展开的复赛共进行 8 轮，每轮 6 副牌。按复赛成绩与带分之和的总成绩决定名次，取前 12 名带复赛总成绩的 5% 进入决赛。最终，“双霞组合”获得复赛第一名，刘运青和杜冰列第三名，两对组合双双晋级决赛。

决赛今天进行，采用豪威尔赛制，进行 11 轮，每轮 4 副牌，按决赛成绩与带分之和的总成绩决定名次。陈霞称：“现在只能说我们进入了前 12 名，要看明天决赛的表现，我们力争取得好成绩。”

## 竞走团体世锦赛 中国队斩获三金

新华社巴西利亚 4 月 12 日电(记者 吴昊)2026 年世界田联竞走团体世锦赛 12 日在巴西首都巴西利亚开赛，中国队斩获 3 金 1 银 2 铜。

女子 U20 组 10 公里竞走中，由杨钰彤、你里花、王雅茹组成的中国队夺得团体金牌。小将杨钰彤以 46 分 11 秒的成绩摘得个人金牌，你里花以 46 分 37 秒收获铜牌，王雅茹以 47 分 27 秒排名第五。

男子 U20 组 10 公里竞走较量中，中国选手扑华加以 39 分 58 秒的成绩夺得个人金牌，石程熙和张浩泽并列第六和第七名，中国队斩获团体银牌。

男子半程马拉松竞走，中国队张芯瑞、丁硕、毕从善、赵祥飞、崔利宏分别以第 13、第 15、第 23、第 32 和第 36 名的成绩完赛，夺得团体铜牌。

### 观点

## 温瑞博，与时间赛跑的人

□魏若涛

国乒新星温瑞博现在心情复杂、喜忧参半。喜的是他在刚刚落幕的世乒联太原常规挑战赛上收获男单、男双两个冠军，忧的是他落选了伦敦世乒赛团体赛国乒男队 5 人名单。喜爱温瑞博的球迷为他鸣不平，也一度质疑国乒男队世乒赛阵容过于“老化”，但在“求稳”的硬核选拔标准前，年轻的温瑞博只能接受现实，他败给了大赛经验。

本月底开战的伦敦世乒赛团体赛，国乒男、女队都志在夺冠，对参赛阵容的选拔是精挑细选，参赛阵容选拔很早就已展开。温瑞博在今年世乒联各项赛事中有出色表现，但在几场关键比赛中，分别负于了韩国选手张禹珍、法国选手勒布伦、中国台北选手林昀儒，暴露出面对世界一流选手时，在技术全面能力、大赛经验方面均处下风，这也让他在世乒赛团体阵容选拔竞争中，减了不少分。

国乒教练组最终确定的男队 5 人阵容中，王楚钦和林诗栋通过世界排名直接进入，向鹏和周启豪通过队内选拔赛入选，而最后的第 5 人竞争中，国乒教练组通过综合考虑和对比，最终放弃了温瑞博，选择了老将梁靖崑，释放出明确信号：梁靖崑的大赛经验、稳定性、关键场次中的抗压能力更胜一筹，所以国乒不能去冒险，只求稳健。

目前的温瑞博优缺点同样明显，身材高大的他基本功扎实、比赛中相持能力突出、击球势大力沉极具冲击力，但在台内小球处理方面还较粗糙，在与顶尖选手较量中，受困于台内球的争夺，屡屡处于下风，此外，他打球套路比较单一，被对手摸透套路后应变不足，导致失败，这成为温瑞博急需提升和改进的技术短板。

虽然喜爱温瑞博的球迷对他的落选抱以遗憾，但年轻的温瑞博只是一把被暂时封存的利刃，他需要时间去打磨技术和经验，与时间赛跑的温瑞博值得大家去等待。