一年半时间他从275斤减到165斤

衢州版“热辣滚烫”故事上演

“老师，我能加入拔河队吗？”2020年，衢州职业技术学院医学院中药学的大一新生陈超阳怯生生地问校园拔河队的教练黄志国。“当然可以，但是你必须减肥。”黄志国认真地说。

2001年出生，身高1.78米的陈超阳回忆起2年前的经历记忆犹新。当时他的体重高达275斤，自卑的他平时都不敢正眼看别人。2020年7月，中国拔河特色学校的牌匾在衢州职业技术学院挂起，陈超阳很想参加校拔河队：一方面喜欢拔河，另一方面希望通过拔河来减肥。得到黄志国的回复后，他开始了漫长的减肥。

黄志国建议他：体重太大，不要跑步，快走就行。每天中午，他都在足球场上快走一万步，晚上或早上再进行3公里快走，同时控制饭量。拔河队每天都要进行热身和力量训练，他也严格遵守，如此坚持了一个月，上秤显示250斤。一下子少了25斤，陈超阳一时不敢置信。

令陈超阳感动的是，尽管自己因为大体重而显得动作“慢半拍”，但拔河队的队员们一直对他十分友善包容，这也让他的减肥动力更足了。

通过制定详细的减肥计划，虚心向教练队友请教，又过了一个月，他又减了15斤。陈超阳直言自己内心狂喜，回忆之前无数次减肥最终常沦为增肥后自暴自弃的经历，通过校园拔河队鼓励而稳步瘦身的事实让他对减重重燃信心。

前前后后将近一年半的时间，减肥对于陈超阳不再是辛苦的任务，而融入了日常的生活习惯中。到了大二下学期，他的体重稳定在了165斤，足足减少了110斤。体重轻了，人也自信了很多。陈超阳表示，衢州职业技术学院这三年，除了学业有所收获外，这段经历更激励他找到了更好的自己。

在黄志国眼中，陈超阳减肥故事是衢州版本的“热辣滚烫”，在他看来，陈超阳减肥动力正是源自其对拔河运动的热爱。值得一提的是，衢州职业技术学院作为全国唯一的一所中国拔河特色学校，学院倡导学生“人人会拔河”，越来越多学生自愿加入拔河队。

如今，毕业回到老家台州成为一名实习中医师的陈超阳依然感念母校以及拔河队，他表示，分享中医知识和拔河运动精神，帮助更多人减肥，是他未来的努力的方向。

（通讯员 姚严实）

扣响童年

昨日，建德市实验小学1200多名学生进行阳光体育排球操展演。该校有着40多年排球历程，每年举行为期一个月的排球节，组织各班学生开展六人制男女混合对抗赛、啦啦操、排球操等项目比赛。

通讯员 宁文武

沉浸式感受天然氧吧

嘉兴跑友：奔跑是最好的姿态

对于众多热爱路跑的禾城跑友来说，这个四月，嘉兴植物园焕新开园无疑是最热门的话题。近日，200余名参加“‘樱’你而来植物园开园跑”的路跑爱好者在此浪漫开跑。跑友们从植物园北门入口出发，环植物园逆时针奔跑，途经槜李园、银杏园、樱花海棠园等，最后返回北门入口，全长约4公里。

“在盛开的樱花树下跑步，感觉神清气爽。”来自绿都开心跑团的孟媛媛在朋友圈写下这段文字，配上美景图片，迫不及待地按下了“发布”键。

跑道上，一个穿着红色运动服的身影格外醒目。尽管衣服已湿透，汗水顺着脸颊往下淌，但他看上去神采奕奕。他叫郁丰，是植物园跑团的路跑爱好者，几乎每天都坚持晨跑1小时。“每天在森林氧吧里跑上一圈，是一种享受。”

跑道宽阔平整，植物园的焕新开园对于市民来说是一件大事，对于植物园跑团的成员来说更是一件期待了一年的大事。“天天盼着重新开园，现在终于等到了。”康王是植物园跑团的团长，“早就听说植物园的植物种类由原来的500种增加到了1000多种，这次一看，的确是多了很多以前没见过的花。”

“奔跑是一座城市最好的姿态。”嘉兴市马拉松路跑协会相关负责人表示，近年来，坚持跑步的人越来越多，到处掀起奔跑的热潮，希望通过此次活动，激发全民健身热情，倡导健身运动，让更多人拥抱运动的乐趣，感受运动的魅力，在自然中享受健康生活。

（通讯员 戴瑞雪 黄杰琰）

从“有求必应”到“一呼百应”

杭州社区“乒”出体育惠民同心圆

“我想找个人一起打乒乓球，小区里都没认识的人，能帮忙给我找个队友吗？”近日，家住杭州西湖区天河西苑的严大伯向文新街道南都社区工作人员求助。通过了解，知道严大伯是衢州人，一直很喜欢打乒乓球，经常和单位同事打球，后来和老伴一起来到杭州女儿家居住。对于严大伯来说杭州是一个完全陌生的城市，这里没有以前打球的球友，没有熟悉的街坊邻居。

经过一番详细了解后，社区给严大伯这样热爱乒乓球运动的居民组建一支乒乓球队，不仅可以相互切磋技艺，也增加了归属感。

南都社区在发布了乒乓球队成员招募的通知后，很快就收到了40多个居民的报名。年龄分布从二十几岁一直到七十岁。有一个37岁的宝妈还跑到社区报名：“我全职在家，白天都有时间可以来参加球队活动。”很快，南都社区就组织了第一次南都社区乒乓球选拔赛。

“已经四五年没有打过球，热身了一下，打球的感觉就一下回来了。”比赛中，球友们相互切磋，家住南都别墅的梁女士，和社区里的男选手对打起来丝毫不逊色。梁女士说她之前一直在黄龙体育中心打球，离家较远，如今家门口就可以打球，有一帮球友一起，方便不少。

此次选拔赛丰富了社区居民的业余生活，有效增进了社区邻里友谊。下一步，南都社区将继续举办更多丰富多彩的体育活动，让居民朋友充实业余生活，锻炼身体，培养邻里之间团结协作的精神，为构建和谐美好的社区氛围贡献力量。

（通讯员 沈吉清）