运动重塑自我，引领健康新常态

通讯员 施文哲 叶泱程 本报记者 陈素琴

这段时间，“体重管理”推上各大媒体的热门话题，国家卫健委持续推进的“体重管理年”行动得到了社会各界的积极响应。越来越多的人意识到保持健康体重的重要性，但如何通过运动计划有效管理体重却是一个复杂的问题。不同的人往往会选择适合自己的运动方案，而有效的运动计划不仅能帮助达到理想体重，更能实现高效的“精神排毒”，让身心焕然一新。

解锁减肥新方法，小伙大显“绳”通

在丽水莲都区，有一位退伍小伙李王军，每天晚上都会去丽水体育中心广场跳绳，初衷就是为了减肥。

“我是一名退伍军人，在部队时保持的高强度训练，退伍回来后一下子松懈了，重了近20斤。”李王军意识到这样下去不是办法，从去年5月起，他开始跳绳减肥。

李王军介绍：“在《成人肥胖食养指南（2024年版）》中，列举了中国18—64岁健康成年人常见身体活动强度系数。其中，跳绳的强度系数高达10.2MET，远超多数日常运动。”这一数据直观地表明，跳绳在短时间内就能让身体消耗大量热量。仅仅一个月的时间，他就通过跳绳瘦下来将近10斤。

李王军的身材好了，身体素质也随之提升。这也让他更加充满动力，一发不可收拾。“我开始跟着网上学习花式跳绳，基本的交叉跳、双摇这些，反复学反复练。慢慢发现跳绳原来可以玩得这么花，要跳得好，也并非想得那么简单。”李王军介绍，他练得比较多的是拳击跳绳和花式跳绳。记者了解到，跳绳是拳击训练中最常用的一种专项训练方法，是拳击运动员必须具备的能力。李王军边演示边讲解，需从简单的双脚平跳开始，之后可加入不同的跳法，像是在跑步一样的左右交换跳、并足跳、高抬腿跳、滑步跳等，如此一来训练到不同的肌肉部位。而花式跳绳也有很多技巧和特点，都可以对身体有许多帮助。

“夏天每天晚上都会练，冬天除非天气太冷，一般也会坚持跳。时间久了，也吸引来了小孩子跟着一起跳，一些家长也和他沟通，可以给他们孩子做一些指导。”李王军说，接下去，他准备考一个跳绳教练员证。

减肥起跑成搭档，夫妻共赛马拉松

在乐清的跑步爱好者队伍里，总能看到包久远和张琼瑶这对夫妻的身影。夫妻二人将跑步变成生活的一部分，其乐融融。

关于跑步的初衷，包久远笑言：“刚开始就是感觉自己有点胖了，想着减减肥也该动一动，让身体更健康一些。”于是，在2022年初，包久远将目光投向了跑步，开始加入跑步爱好者的行列中。2023年3月，张琼瑶因工作生活上的压力，也想尝试跑步放松心情和压力，在丈夫的鼓励和陪伴下，她开始与丈夫“并肩前行”。2024年，她在丈夫的陪跑下完成了首个温州半程马拉松。

在冬季晚上，夫妻俩会到家附近的跑道一起跑步。到了炎热的夏天，他们将跑步时间改到早上5时，去附近跑道迎接早晨的阳光一起挥洒汗水。早起跑步也帮助他们养成了早睡早起的好习惯，跑完回家休整后再去上班，一天活力满满。

夫妻两人对跑步的热爱也感染了身边不少人。不仅家里孩子开始爱运动了，连长辈和姐妹也受其鼓舞，在晚饭之后也会到附近小区、跑道、广场进行跑步、锻炼和散步。张琼瑶是教师，她还带动了身边的朋友、学生家长一起参与到了跑步健身当中。

除了日常跑步，他们也会偶尔抽空去参加外地的马拉松。之前去过福州、绍兴、横店等地参与马拉松。包久远说：“参加外地马拉松其实也是带家人一起旅游。”跑步不仅是运动，更是生活态度的一种展现方式。

如今，包久远已然是跑步健身的忠实爱好者。这次，夫妻俩报名了在家门口即将举行的乐清马拉松赛事，目标很明确，就是安全完赛。

户外悦动

3月18日，在嘉兴市秀洲公园内，居民正在春日阳光下使用太阳能智能健身器材锻炼身体。随着“国家喊你减肥”引发热议，户外健身让个人“体重管理”付诸行动。 通讯员 王 蓉

家门口“健”证美好生活

海宁百姓管理体重有“趣”处

在海宁，不少位于社区里的健身房因兼具智慧与实惠而成为百姓家门口的“顶流”健身场地，受到周边街道和社区居民的广泛好评。近日，在马桥街道桐溪社区党群服务中心4楼的百姓健身房热闹不已，在健身区域，乒乓球桌前，球友激烈的“厮杀”；跑步机、动感单车等器材上，居民专注地运动着。在舞蹈房，自带瑜伽垫而来的居民气定神闲地练着瑜伽……

“我一般下午或者晚上来锻炼，做有氧运动。这里有专业器材，也比较方便。”市民陆先生表示，“我基本上每天都来。经过一年多的锻炼，体重从145斤降到135斤，血糖从9.5降到现在7.3-7.7，身体各方面的指标都变好了。”今年74岁的桐溪景苑居民张敏强对家门口的健身房赞不绝口。

“近期平均每天到这里来运动的居民有七八十人次，比之前增加了许多。”桐溪社区党委书记王仕杰介绍，其中最受欢迎的是乒乓球和有氧运动跑步机。

值得注意的是，这里还配备了一台国民体质监测一体机，可以测血压、心律等，能够快速、准确地测量人体多项生理指标，提供全面的体质评估报告，居民可以依此制定适合自己的体重管理个性化方案。

“接下来，我们将对健身房里的一些项目进行提升、改造，着重根据居民对健身项目的需求，开展专班培训和体育比赛活动，让更多居民一起运动起来、锻炼起来。”王仕杰表示。

同样，在海昌街道双联社区共享中心，也藏着一个175平方米的百姓健身房。下午2点，有的居民在舞蹈房排练着新节目；有的在跑步机、动感单车等健身器材上挥汗如雨。

“这里环境好、设施全，过来也很方便，从家到这里只要三四分钟。”双联社区居民王尚忠笑着表示，只要自己一有空就会过来运动。正在排练舞蹈的居民顾永红说，“这里离家近，排练方便，还能锻炼身体。”

据了解，目前，海宁市共有62个省级百姓健身房，全部面向社会开放。接下来，海宁市将通过新增场地设施、开展赛事活动、提升公共服务等方式，让科学运动成为海宁人的健康管家，浓厚全民健身氛围，努力打造“运动海宁”新名片。

（通讯员 姚家莹 章 添 朱 天 胡秋炫）