

赘肉换牛肉 减重得实惠

本报记者 陆英健

春日来到,运动减重、体重管理等又成为热词。在浙江各地,特色减重活动收获了不少关注和参与,让科学减重变得不仅有趣,而且“实惠”。运动减重的人们奔向的不仅是健身房,还有超市、商场。这些活动不仅提供科学健身指导,还让成功减重的百姓“减有所得”,激发了广大市民的运动热情。

杭州:千人共赴“健康约”,赘肉巧变“米粮香”

在杭州临安,一场别开生面的体重管理千人计划正在热烈进行中。

临安区第一人民医院门诊3楼的医学体重管理中心近日人气很旺,“千人体重管理”的报名者络绎不绝。活动推出了众多特殊激励:报名者不仅能获得专业体检和专家指导,还能在14家定点运动场馆免费锻炼。最让人心动的,莫过于“减重换大米”的趣味奖励,让科学减重变得既有趣又实惠。

“我本身是体重较大的人,现在身体代谢,包括肝功能,都陆续出现了一些问题,所以看到这个活动,我立刻就决定报名参加了。”参赛者陈星焱说,不仅是为了减肥,关键还是

为了自身的健康,希望通过这个活动,增强自己的身体素质。

除了“大基数”群体,在现场还看到了不少“小基数”的身影,参赛者王亭就是其中之一。王亭称,自己看起来较瘦,但体脂率达到33%,已超出正常范围。医生建议她多做无氧运动,增加肌肉量以降低体脂率。她觉得环境对人的影响很大,在大家一起减肥的氛围中,自己会有更动力:“而且活动中减重1斤就能换1斤米,很有吸引力。”

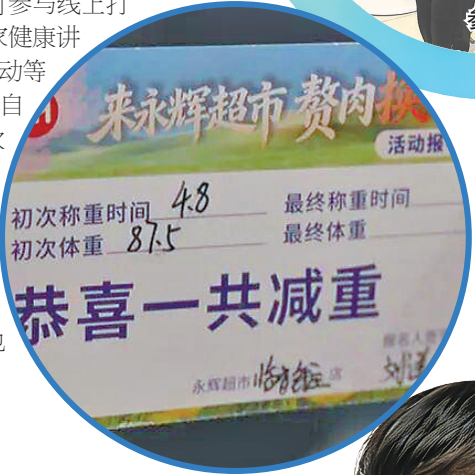
临安锦北街道马溪社区邻里中心3楼的健身房内,不少参赛者挥汗如雨,有氧运动、力量训练……大家在专业器材上舒展身体。“我开始健身已经有一段时间了,但是最近到了

平台期,所以想通过这次活动,在专业医生的指导下,学习一些新的减脂知识。”一位参赛者说。

本次“体重管理千人计划”活动周期为100天,市民可参与线上打卡互动,每月还有专家健康讲座、集体运动、公益活动等线下主题活动供大家自主报名。此外,本次活动个人赛与团队赛并行,除了“减重换大米”的普惠活动,两类赛事的一等奖均能获得5000元奖金,其余获奖名次也有相应的现金奖励。



参赛者在称体重



宁波:居民欢聚“迷你营”,吃练结合“够靠谱”

“快来!社区百姓健身房的减脂训练营开课啦!”宁波市鄞州区福明街道福明家园社区百姓健身房里格外热闹,中国武术七段、传统散打教练、螳螂拳传承人李文深带着一群社区“老熟人”,进行着为期三个月的减脂打卡之旅。

这是社区百姓健身房变身“迷你减脂营”——“社区书记喊你来运动”活动的第一站,健身教练带着锻炼,还有私人定制的减脂食谱打卡,而且全年只要360元,减重1斤还能兑换优质鸡胸肉。

在李文深的带领下,拉伸训练、趣味小游戏、基础力量训练等轮番上阵。

“以前天天喊着减肥,喊了好几年都没坚持下来,总觉得健身又累又难。现在家门口就有这样的氛围。跟着教练做做操、拉拉筋,不仅身体变舒服了,心情也跟着变好了,没想到我居然能安安稳稳把一整节课坚持下来!”48岁的钟水琴擦着脸上的汗笑着说道。

除了线下的健身训练,线上的减脂食谱群也十分火热。据悉,“健康饮

食21天打卡群”刚建群不到一个小时,就被居民们加爆了。说起建群的初衷,李文深直言:“很多人都有个误区,觉得减肥只要动一动就行,其实不然,吃比练更关键,吃对了,减脂效果能翻倍!”他透露,自己会根据每个会员的体质,量身定制专属健身食谱,让大家每天在群里晒自己的餐食,用“互相监督”带动“自觉坚持”,真正做到练得对、吃得好,不让大家的健身热情只停留在“三分钟热度”,慢慢养成日常锻炼的习惯。

绍兴:超市商场齐助力,数值兑换“美食礼”

近日,在绍兴永辉超市金帝银泰城店,“赘肉换牛肉”春日减重挑战的兑奖时刻已经开启,市民匡女士成为这场趣味健康活动的首批受益者:“10天减重4斤,成功换到1斤牛肉,超市还特别安排了兑奖仪式,很有成就感!”通过运动10天减重3.5斤的许女士也来领奖,收获1斤牛肉的她笑着说:“特别有仪式感,兑奖环节设置了

针对不同奖品的宣传标语牌,是实实在在的健康快乐减重。”

这场走红绍兴的趣味挑战赛,4月1日在本地永辉全门店同步上线。市民单次消费达标后可在服务台报名,现场称重后登记时间、初始体重,建立个人减重档案,报名10天后即可称重兑奖。“活动贯穿整个4月,参与者每减重3斤可兑换1斤牛肉、小龙虾或奇异果,三类奖品可组合兑换,单人限兑3斤,单店限前100名。100名之后的参与者,可凭减重成果兑换果汁,减重3斤兑换1瓶,最多兑3瓶。”永辉超市绍兴金帝银泰城店店员表示,目前已有超百人报名参加,参与者以20—40岁群体为主,其中不乏体重200斤左右的市民。

永辉超市绍兴金帝银泰城店店长林美大表示,“赘肉换牛肉”这类趣味活动,把科学减重与市井烟火气相结合,让健康管理更接地气。

绍兴星潮广场商业中心本月初也推出了“春日减重挑战,赢自助”活动。“活动线上报名通道开启后,50个名额仅用两三个小时就被抢光。”该商场企划人员赵莹莹说,报名市民需线下到店完成初始称重,通过社群进行7天打卡记录,只要在4月30日前成功减重3斤,就能领取自助免单券,减重5斤还可额外叠加电影票福利。“我们希望通过零门槛、高吸引力的活动倡导健康生活。”赵莹莹说。

值得一提的是,活动主办方都特别强调了“科学”二字,参与活动的市民仅限通过科学运动、合理饮食的方式实现减重目标。



图片由AI生成



市民打卡减重活动

编后

“赘肉换牛肉”“减重换大米”的活动,以接地气的创意形式,让体重管理从“苦差事”变成了“有甜头”的全民参与活动。这些活动的走红,从来不是偶然。当下,我国成年居民超重及肥胖率已超50%,由此引发的慢性病负担不容忽视,而“体重管理”也持续成为热词。浙江各地推出的此类减重活动,没有陷入“说教式”健康宣传的窠臼,而是用牛肉、大米这些贴近柴米油盐的实物奖励,将抽象的健康目标转化为看得见、摸得着的收益,让“管住嘴、迈开腿”有了即时反馈,也让健康倡导变得有烟火气、有吸引力。体重管理是一种长期的生活态度。我们乐见更多这样的基层创新涌现,既保留烟火气与趣味性,也补齐科学指导、长效保障的短板,引导更多人“为自己健康而努力”。