

贾玲减重100斤带火瘦身赛道

专家提醒:激进式训练不可取,应科学规划循序渐进

今年春节档,贾玲导演的影片《热辣滚烫》热映,不仅掀起了票房,同时也席卷了健身行业。近日,记者走访了我市多家健身房发现,自春节假期后半程起,“热辣滚烫”席卷健身行业,我市不少健身房趁势推出办卡优惠活动,吸引了不少市民。



CFP供图

火爆几何 健身房里触摸热度

“贾玲的《热辣滚烫》确实带给我强烈的冲击,原来只要下了决心,真的可以重新塑造一个完全不同的自己!”昨天上午,在南通经济技术开发区一家健身房内,正在跑步机上挥汗如雨的苏小燕,边擦着额角的汗,边向记者笑言,“这些年我没少往健身房跑,钱花了不少,却收效甚微。《热辣滚烫》又让我重新燃起健身热情。”

今年35岁的苏小燕,身高1.65米、体重82公斤。“我算是几进几出健身房,也确实给我带来过效果。但我总是‘三天打鱼两天晒网’,这一回,受到贾玲刺激加上健身房办卡

优惠幅度不小,我下定决心要认真减肥了。”

贾玲塑造的励志形象像一针强心剂,激发起一波健身热潮,吸引了不少市民。

“运动已经成为我生活的一部分,是我日常的一个固定项目。”汪思思3年前在朋友的撺掇下走进健身房,此后一发不可收拾,成了每日必打卡的健身达人。“健身不仅让我的肌肉充满力量感,体脂率也更加合理了,每天神清气爽的,和以前的状态完全不一样。通过锻炼我还拥有了漂亮的马甲线,真的超级棒!”

有老有小 风景线背后有亮点

器械区内,健身爱好者们有的正在跑步机上进行有氧训练;有的正在挺举杠铃进行力量训练;拳击爱好者出拳虎虎生风让人目不转睛……这是昨天下午,记者在位于市区工农路利群超市北侧的皇仕堡健身连锁店看到的一幕。

现场,几位爷爷奶奶辈的长者吸引了记者的注意力。他们的神情专注而投入,各自选择着力所能及的训练项目,不时对照着健身教练的现场指点和动作分解认真理解和体会。

“在我们这里,越来越多的爷爷奶奶加入进来,健身不再是年轻人的专属项目了。”在皇仕堡健身连锁店任教已有10多年的唐亮,指着现场几位老年健身者说,“有位患癌的老爷爷,在积极配合医生治疗的同时,在我们店参加锻炼。几年过去了,老爷爷身体依旧硬朗。应该说,这是一位思想和观念都十分超前的老爷爷,通过参加健身锻炼,战胜病魔的信心和勇气更足了。他的事例,其实一点也不比贾玲带给我们的启迪少。”

唐亮还向记者介绍,他们店内还有一些小朋友在学习之余前来参加健身。

“我负责教的一个男生只有14岁。再小的话,还有5岁到7岁的。”唐亮介绍,“当然,未成年人和成年人健身是两个不同的概念,训练的标准和要求也不同。对于少儿来说,我们根据其年龄特点开设的是适合他们生长发育期的体能适应课程,即少儿体适能训练,着重强调的是保护性训练,防止揠苗助长对孩子身体造成伤害。”

什么是少儿体适能训练呢?专家介绍,这是一种让儿童有充足精力从事日常学习而不感疲劳,同时又有余力享受休闲活动的乐趣,能够适应突发状况的能力训练,分为敏捷训练、力量训练、爆发训练等,重在强化少儿的身体体能。

有老有小,几乎涵盖全年龄段的健身群体,在我市健身房内并不鲜见。

“随着人们生活水平提高,摆脱疫情困扰的健身行业必将迎来新的爆发期,贾玲的励志影片只不过又加注了新的催化剂。”皇仕堡健身连锁店市场运营部负责人邱李梅以该店为例,向记者报出一组数据:疫情结束后会员人数已达1万多人,每天到店锻炼人数有300多人,最多时每天达400多人,乐观估计今后的人数还会更多……

理性消费 锚定科学合理健身

“不少市民在如何对待健身锻炼这一问题上,还存在一些认识误区。”昨天下午,我市知名体育健身教练宋磊认为在健身之前应全面了解自己的身体状态。

宋磊是国家田径二级运动员,在崇川区东景国际附近开办了一家训练馆,为专业运动员和社会人士提供康复性训练和功能性训练。

“贾玲成功减重100斤,背后有一个专业团队的支撑,包括健身教练和营养师等。她花了一年周期,展开了一个循序渐进的科学健身瘦身过程。对此,普通市民要有一个清醒的认知。”宋磊分析说,“从专业角度来看,普通市民如果要进入减脂瘦身这个过程,那么首先要对自己的身体有一个全面的了解,你的身体有没有进入一个生理适应期?能不能适应相关的训练?盲目去做一些高强度训练、激情性训练,特别是从事只有三分钟热度的训练,都是不科学的。”

宋磊建议想加入健身训练的市民一定要有计划、有规律、有步骤地慢慢融入其中。他提醒:“不少人以健美为目的参加健身训练,其实这不符合大众训练要求,因为健美毕竟是一个专业领域;作为

普通人,应放低一些要求,比如说练练八段锦、瑜伽、普拉提,包括慢跑、打羽毛球等,这些健身方式更适合上班族。”

那么,如何避开健身训练误区?宋磊为市民支招:“不能受外界所谓感染力影响进入一种激进式的、临时突击式的训练状态中去,这不能持久,许多人失败的原因正在于此。要确定合理的目标,制定科学的规划,从最基础、最简单的生理适应开始一层层叠加,让健身慢慢成为我们身体的一部分,成为生活的一部分,让运动产生的多巴胺给我们带来真正的快乐。”

电影热潮下许多健身机构趁势推出优惠活动,吸引更多市民入局。面对眼花缭乱的优惠套餐,消费者很容易冲动消费。对此,邱李梅表示:“消费者办卡前,我们的工作人员会及时提醒,通过健身锻炼来减肥瘦身、塑造更美形体的想法很好,但要清醒认识到不可能一蹴而就,办卡成为会员后我们会在第一时间分配教练,科学指导,避免不当健身造成的伤害。”

本报记者周朝晖 奚柯柯
本报实习生 庄姝

海门区公安局监管大队:

用真情救赎迷途心灵



高墙不冷,感化重生。多年来,海门区公安局监管大队民警在高墙内播撒爱的希望,用真情燃起善的明灯,为在押人员的人性回归艰辛“摆渡”。监所实现连续38年安全无事故,连续14年队伍零违纪,被公安部表彰为“全国标兵看守所”。

“我一直坚信,没有焐不热的心,没有感化不了的人。”海门区公安局监管大队大队长陶杰说。在他的办公桌抽屉里有一封感谢信,这是死刑犯张某3年前留下的。

高墙内的1462天,是张某从被刑

事拘留到被执行死刑在海门区看守所羁押的天数,也是陶杰和同事们帮助张某完成自我救赎的时长。因为网络赌博,张某输光了钱财,萌生了抢劫念头,在实施犯罪时将受害人残忍杀害。刚进看守所那会儿,张某情绪极不稳定,忽而大喊大叫,忽而声泪俱下。陶杰一边关心着张某的日常,和他推心置腹地聊天,一边通过各种途径进一步了解张某及其家庭情况。张某犯事后,妻子离他而去,孩子成了张某心中唯一的念想。“还想见到孩子长大一点的模样吗?”在和张某的一次谈话中,陶杰抛出这个话题。张某先是一愣,接着全身瘫软,号啕大哭。想到孩子,张某变得积

极开朗起来,陶杰也时不时告诉他一些孩子的情况。“儿子会走路了”“女儿说想爸爸”“儿子能说简单的话了”……听到这些信息,张某黯淡的眼神中总会闪现一丝幸福。陶杰也会适时跟他聊聊生命的意义。忽然有一天,张某对陶杰说,他要捐献自己的遗体,“也算给社会做点有意义的事。”张某说得很用力,这是一个等待生效判决的死刑犯在生命最后时间里的自我救赎。

真情换来真心,唤醒迷途心灵。对在押人员实行人性化管理,是海门区公安局监管大队一直践行的理念。在全省率先实现监管场所医疗卫生专业化建设,实现“小病不出所、大病及时治、急病可控制”,首家成立专业心理咨询服务团队……超前理念的落实,铸就了海门区公安局监管大队的“平安招牌”。去年,监所被公安部表彰为“全国医疗卫生专业化建设示范公安监所”。

艾滋病在押人员的监管工作充满挑战。被判死缓的毒贩杨某认为艾滋病就是自己的“护身符”,收押后多次自杀自残,妄图以此变更强制措施。海门区公安局监管大队启动应急预案,民警与监所卫生所医生进行专业化检查处理,让杨某始终不能得逞,彻底磨灭了他试图通过艾滋病逃避惩罚的妄想,后杨某被押送至云南第二监狱服刑。

近5年,海门区公安局监管大队共收押艾滋病在押人员16人,未拒收一人,未出现一次意外,监所安全“铁桶工程”建设经受住实战检验。

张亮 南宫轩