

健身掀热潮 减脂“甩肉”忙

专业人士提醒:勿盲目减肥,要科学适度



全媒体记者 刘惠子 文/图

每逢佳节“胖三斤”，春节假期过后，不少市民开始了新一年的健身锻炼计划，想以更好的状态投入到生活和工作中。对于市民们迫切的健身减脂需求，专业人士提醒，千万不能盲目减肥，也不要急于求成，要科学适度，循序渐进。

元宵节过后，市民宣丽丽开始了减肥计划。宣丽丽告诉记者，因为饮食作息不规律，以及缺乏运动和锻炼，她曾是个体重130斤的“小胖子”。一年多以前，宣丽丽开始减肥，以运动为主，科学健康饮食为辅。经过半年的努力，她成功减重30斤，身体各项指标也正常了。

今年春节期间，电影《热辣滚烫》让宣丽丽产生了很多共鸣。展现影片主人公春夏秋冬变化的一段镜头里，主人公越来越瘦，动作越来越利落，眼神越来越坚毅。“我仿佛看到了自己蜕变的过程，觉得还可以做得更好。”宣丽丽告诉记者，成功减重之后，她暂停训练了一段时间。春节期间，她对身材和健康的健康管理有所懈怠，所以，元宵节一过，便开始恢复训练，以最好的状态迎接新一年的工作和生活。

记者走访城区多家健身场所发现，健身“小白”和健身爱好者在场馆内尽情挥洒汗水，还有不少人前来咨询健身课情况。“过年走亲访友聚会多，吃胖了不少，想在健身房消耗一下，刷一下体脂。”位于



城区一瑜伽馆内，市民在健身。

新城吾悦广场附近的一家健身会所里，市民李杨告诉记者，她是2月17日来健身会所办理的年卡，希望通过锻炼，在一段时间内看到健身的效果。

“春节过后，来锻炼的人数比之前多了一倍。下午时间段来健身的以女性为主，晚上多是上班族。”健身馆教练许辉介绍，年后每天都有新加入的会员。

除了高强度的有氧和器械训练之外，瑜伽运动受到越来越多的关注。“轻音乐与舒展的动作相结合，不仅放松身心，最重要的是可以舒缓工作之余疲劳的心情和家庭方面的压力。”市民陆银萍告诉记者，她练习瑜伽两年时间，今年春节后，为了控制体重，几乎每天都去瑜伽馆上课。

资深瑜伽教练萱萱表示，瑜伽是目前比较流行的有氧运动之一，想通过练习瑜伽达到减肥的目的，必须长久坚持，不能断断续续，否则不易达到效果。

健身专业人士表示，男性的

增肌速度比较快，可以多做一些力量训练，女性则推荐做一些高负荷的有氧训练，减脂会事半功倍。但需要注意的是，在训练过程中要遵循动作规范，避免身体受到伤害。

安庆116医院营养师张丹丹表示，减肥应该是循序渐进地锻炼，特别在饮食方面要保持营养均衡，少油少盐，多吃一些蔬菜、水果，还有一些升糖值指数比较低的食物。盲目采取极端戒断某一类食物的方式，往往得不偿失。

记者在走访中还发现，很多市民选择健身场所时最关注的分别是价格、设备、教练等因素，健身房通风效果如何、卫生条件是否达标等情况，却容易被忽略。医学专家指出，健身场所的卫生问题主要来自空气污染、器材没有消毒和毛巾等卫生用具挪作他用等方面，这些都会给健身者带来不健康的隐患，建议市民在选择健身场所时要全方位考虑。

164个自动气象站 站点气温达20℃ 春天的脚步近了

本报讯(全媒体记者 程呈)昨日是二月二龙抬头，阳光供应量“翻倍”。今天是植树节，晴好天气作伴，“植”此青绿，一起去植树吧。

上周以来，气温节节攀升，无论从覆盖范围还是从升温幅度方面来看，都是当之无愧的“大回暖”。气温监测数据显示，昨日15时，全市227个自动气象站中，164个站点实时气温来到20℃以上，其中太湖新仓、潜山双峰和潜山程湾附近气温高达24、25℃。

放眼我国，春天的脚步正快速向北挺进，春季最前沿已跨过长江，江南、华南大部、贵州、四川东部、重庆及云南大部都已投入春的怀抱。特别是长江中下游地区，武汉、杭州、长沙等地都已入春，春天离安庆也不远了。

不过入春进程并非没有波折。虽然今天依旧是晴好当道，最高气温在20℃上下游走，但明天有一股冷空气“乱入”。冷暖空气拉扯下，局部地区有零星小雨，气温略有下降，13日全市最高气温降至13~14℃。不过这时的冷空气掀不起什么风浪，14日起安庆气温又将逐渐上升，14日至17日全市最高气温可达22~23℃。

需注意的是，15日白天至夜里，我市有一次明显降水过程，雨量为小雨，气温不受太大影响。

今明两天具体天气情况:今日，晴到多云，9~18℃；明日，多云转阴、部分地区有零星小雨，7~13℃。

传递新婚喜庆 锁定浪漫瞬间

我能想到最浪漫的事，要和你一起慢慢变老，我们还要在媒体上官宣，用文字和声音记载属于“我们”最幸福的那一刻。

《安庆晚报》“结婚启事” (199元/次) 婚恋专版 (1999元/次)

《安庆综合广播》播出15秒恭贺广告+恭贺歌曲，黄金时段每天1次，980元/6天

《安庆交通音乐广播》播出15秒恭贺广告+恭贺歌曲，黄金时段每天1次，980元/6天

结婚启事

XX先生与XX女士于公历2023年7月18日正式结为夫妇，敬告亲友，亦作留念。

2023年7月18日