B “拜拜卡路里 美丽迎亚运”系列报道③

首届减重减脂大赛结果出炉

以赛为窗看市民对健康生活的快乐期待

前不久，我市首届减重减脂大赛进入体测阶段。挥汗两个多月后，参赛选手们纷纷站上身体检测仪，拿到了属于自己的成绩单。9月22日，记者从相关部门获取到最终战果。让我们一起来看看结果如何，到底谁才是减脂之王呢？

马拉松赛

冲浪运动

浆板运动

绳索运动

战果揭晓 合计减重192.7kg 夫妻搭档双夺魁

从最初的220名参赛选手，到最后59人参与了体测，从数据来看，这趟蜕变之旅的成效还是颇为喜人的。所有参与体测的选手合计减重192.7kg，体脂率共计下降133.1%。也就是说，平均每人减重3.27kg，体脂下降2.25%。其中，减重达10kg以上的有7名选手，减重5kg-10kg的有6名，体脂率下降10%的1人，下降5%-10%的10人。有人励志变瘦，也有人不减反增。其中有13名选手的体重增加了，2人丝毫未变。他们主打的就是懈怠心理。

结合选手们体脂率和BMI值的变化，本次大赛的前三名也随之出炉，巧的是这三名选手来自同一战队。31岁的小厉是本次的减重减脂之王。他在80天时间里，整整减掉了19.9kg体重，体脂率更是从38.7%降至24%。在前两期采访中，记者未曾发现大赛队伍中居然还有这样一匹闷声减重的黑马。第二名是记者一直看好的种子选手，减重13.5kg、减脂8.7%的大宝（化名）。近年来，为了让自己能以更好的状态投入工作中，大宝决定开始减肥。开赛以来，他几乎每天都会在团队减重群里打卡运动，结果诚不负人。位于第三名的小挺（化名）是一名医生，共减重10.9kg、减脂7.7%。虽说小挺的工作繁忙，还经常需要值夜班，但他说，身体和灵魂总有一个要在路上，之前刚刚拿下了副高职称，现在的小目标就是身体也要跟上，会继续减到满意为止。

有趣的是，本次大赛的第一名和第六名是对夫妻档。“我是陪着妻子来参赛的，没想到还拿了个第一。妻子也不赖，瘦了10kg以上，是女子组的第一名。”小厉说，自己和妻子成功减肥，主要是因为改变了饮食习惯。刚开始，夫妻俩按照‘16+8’法饮食（一天24小时里只在8小时内进食），后来就直接改成了‘20+4’，吃的也都是少油少盐的家常菜，每周还会进行二三次运动。在这段健康生活的日子里，他们一同找到了动吃结合的平衡点。

众人热议 成功在于咬牙坚持 通过比赛获益匪浅

结合此次比赛，不少参与者及市民纷纷畅谈了自己的心得体会。

冠军小厉：“很为自己骄傲，在每一次夜深人静时都忍住了对夜宵的诱惑，在想放弃时都咬牙坚持。刚开始，还觉得没有太大变化，但看到两个月的前后对比图，真心觉得付出的努力都值得。在这段时间里，我也找到了自己喜欢的运动方式——骑车。7月份，我还参加了2023中国公路自行车职业联赛。哪怕减重减脂比赛结束，可我还是会坚持运动，将健康的生活方式进行到底。”

获得第四名的楼先生：“我现在的体重还有80kg，减重目标是到70kg。我还会继续健康地减下去。瘦了以后，玩起我喜欢的绳索运动都更灵活有劲了。刚开始减肥时，每一天都觉得挺煎熬，每一次运动也要鼓起莫大勇气。从忍饥挨饿到学会健康饮食，从走路都还呼哧带喘到现在轻轻松松跑8公里，健康的生活方式，让我重获了一个轻盈而又健康的自己。”

重在参与者朱先生：“虽然对自己下不了狠心，减的体重不算多，但通过两次的体测，对于自己的身体健康数据还是有了更全面的认识。在减重减脂的过程中，知道了更多关于健康饮食和合理运动的知识，获益匪浅。”

对减肥可望而不可即的市民许先生：“他们都是狠人，减肥可太难了，要是我参加估计就只配打酱油。每次下定决心要减肥，饭局必定来敲门，我又定力差，根本经不起美食的诱惑。每次说好要运动，上班一累，懒癌一犯，就觉得还是躺沙发最舒服。看来，我不胖也是天理难容啊。”

曾经也想参赛的市民叶女士：“慕了慕了，7月不报名、9月徒伤悲。当时瞻前顾后，担心参加比赛会和工作时间冲突，又担心太多人关注比赛，把自己的样子展现人前会尴尬，其实都是自己没下定决心。现在看到他们瘦成‘闪电’，为他们高兴，也为自己感到遗憾。”

见证朋友瘦下来的市民胡女士：“果然每个胖子都是潜力股，太励志了！还会再开赛吗？我也想参加！其实，我的朋友也参加了这次比赛，现在看上去完全变了一个人，不仅精神状态好了，人还显年轻了。以前感觉是一个沧桑大叔，现在变成了精神小伙！”

健康永康 运动阵地遍城乡 模式多样配置高

减重减脂大赛已按下了停止键，但市民追求健康的步伐不会停下。在减肥之外，我们还应从中看到运动的魅力。在每次采访时，选手们神采飞扬说起的都是自己已经跑得越来越快，爬山时已经能登得越来越高。其实，就如同竞技体育一般，他们已经在追求自我突破，在更高、更快、更强上，去真切感受运动带来的快乐，在与自己的竞技中，去博得一个更棒的自己，在比赛成绩之外找到了运动更多的意义。

近年来，为满足群众多样化、个性化、便捷化的健康需求，我市一直在发力，在推动全民健康上下足了民生功夫。如今，各类文体健康活动在永康大地遍地开花，首届减重减脂大赛只是其中一道精彩剪影。如果拉长时间线、拓宽地域面，我们便不难发现，诸多健康行动在频频开展，许多新建运动场地就在身边。

在以前，健身能去哪儿？是老百姓最关心的问题。现如今，“15分钟健身圈”越拓越宽，运动阵地遍布城乡。从乡村、社区“挤”出的百姓健身房，到三江六岸新修的最美跑道，从不断升级的公园配套到盘活焕新的村级健身广场，都在向市民释放着全民运动健身的强烈信号。

今年暑假期间，我市19所小学万余名学生通过掌上永康客户端参与“迎亚运 共健身”阳光运动打卡，进行体育锻炼。篮球、足球、排球、田径、排舞、跳绳等项目贯穿全年的中小学阳光体育竞技赛事，也给了孩子们检验成果、展示自我的舞台，运动健身的理念传遍了每个校园角落。前不久，村BA（乡村篮球赛）和村超（乡村足球赛）在我市乡村赛得火热。每场比赛，看台上的村民都坐得满满当当，有些甚至是从天南地北赶来的男女老少，给夏日的乡村带去满满人气和活力。

除了“官方”配置越来越高，其实民间自选模式也日趋丰富多彩。随处可见的广场舞靓妈、炫酷追风的骑行男女、玩转飞盘的潮流青年、激浪滑行的桨板弄潮儿、从全国各地佳绩频传的马拉松爱好者……如今，深受群众喜爱的“宝藏运动”时常在我市‘上新’，形式丰富的文体活动为市民补给精神之钙。

热爱运动是一件很美好的事，有场地运动是一件很幸福的事，在体育健身与百姓日常的双向奔赴中，健康理念正融入到永康人民生活中的点点滴滴。

融媒记者 胡莹璐

喜迎亚运 文明有我