

编者按

伴随着周杰伦的歌曲《本草纲目》,以及“腰间的赘肉咔嚓掉,人鱼线、马甲线,我想要”的昂扬声调,今年在短视频平台掀起了一股“刘畊宏”健身热潮。疫情之下,国人对身体健康的关注度空前提高,自发健身意识也大幅增强。如今,运动健身不仅是一种潮流风尚,更成为一种生活方式。无论是去健身房“撸铁”,还是在家跳操,健身形式不同,但目标都是一个:更健康、更美丽。本期闲情,我们跟随健身达人一起,听听健身趣事,了解健身技巧。

圈子

健身圈:爱上“多巴胺”

株洲晚报融媒体中心/易蓉

健身的初衷或许各有不同,但健身的收获却是一致的。

一场疫情之后,健身成为很多人的生活习惯,他们或因减肥、或因爱美开始健身,但最终他们因为健身,都爱上了这种快乐。



▲陈丹教会员健身。受访者供图

▲罗小玲和女儿小天在健身房的合影。受访者供图

将爱好变成事业

世界上所有的坚持,都是因为热爱。这句话形容陈丹再合适不过。

4年前,从事服装销售工作的陈丹,也是众多“社畜”中一员,因生活、工作压力,1997年出生的她体重一度飙升至130斤。

“不能这么放纵下去。”痛定思痛,她决定开始健身。“刚开始,我也是一顿瞎练,但始终不得其要,就选择私教。”陈丹说,她没有想到,自己的人生轨迹从踏进健身房的那一刻发生了改变。

器械、跑步……一周三至四次的健身频率,在无氧运动加有氧运动结合之下,陈丹很快减肥至115斤。不仅如此,健身还让她找到了自己所爱。

在她看来,人都是有惰性的,工作如

果只是以赚钱为目的,而没有心中的热爱,就无法全身心地投入,也不能激发内在的潜能,更不能充分发挥抗击打能力,会经不起风雨,半途而废。

因为热爱,她将健身做成了自己的事业。健身4年,她“自学成才”考上了教练资格证,顺利成为健身房里的一名教练,甚至还成为神农城里“健美健身中心”的一名“明星教练”,带了20多名会员。

“或许是做过销售,加上自己也是‘半路出家’,凭健身历练过来的,所以我很了解会员们的需求,我也会很细心地帮助他们。”陈丹说,“希望他们和我一样享受到健身的快乐。”

始于减肥 忠于快乐

和陈丹的初衷一样,罗小玲最开始踏入健身房也是因为爱美。

年逾50的她,如今依旧是个穿着小短裙、短T恤却无违和感的“少女”,看上去十分年轻,充满活力。

“这都是健身的成果。”罗小玲表示,因为追求又瘦又美,年轻时候的她几乎尝试了所有的减肥方式,但无论是减肥药还是“网红减肥法”,虽有瘦身之效,却形容枯槁,面露菜色。

一次偶然的运动,让她享受到了健身

的快乐。从户外跑步3年到健身房里健身3年里,她至今仍坚持每隔一天就运动2小时的习惯,在她看来,这是双重享受。

“运动让我释放,我可以吃更多美食。”已是知天命年纪的她表示,人生可以追求运动的快乐,也可以享受美食的快乐。

快乐会传染,健身“母女兵”。在她的感染和带动下,女儿小天也成了健身爱好者,健身房里,母女俩成为熟知每位健身教练的常客。

健身中寻找自信

在健身中找到快乐的不只罗小玲母女,小谭也是其中之一。

1.7米的个子,体重一直居高不下,最胖时候的体重甚至达到190斤,因此,不管相识与否,小谭一直被他人喊作“胖子”。当了多年“胖子”的他突然有天开始厌烦这个绰号,下定决心“改变自己,不再被‘歧视’。”

2019年的夏天,即将迈入而立之年的他,送给自己一份“生日礼物”——一张健身会员卡,开始了健身之路。

管住嘴,迈开腿,对于一向饮食重口味、不爱运动的小谭来说,健身不是件容易的事情。“以前早上要嗦一碗炒码粉,中午喜欢油汤拌饭,晚上吃过晚饭后还

要去撸个串。”小谭清楚记得,“刚开始锻炼的前三天,全身酸痛,走不了路。”

一旦下定决心,就要坚持到底,这是小谭一贯的作风。3年多的时间里,撸铁、动感单车、跑步……每天3小时,每周3次的健身运动,成为他雷打不动的习惯,体重也从190斤降至140斤左右。

“不仅收获了一个健康轻盈的体魄,也从运动中获得了正能量,遇事更积极向上,做事更有韧劲了。”小谭坦言,只有克服懒惰的本性,养成自律的习惯,才能享受到更高级的快乐,品味到不一样的人生,这是以往任何兴趣爱好都不曾给予过的满足和成就。

微言

健身犹如护肤

我从大三开始去健身房,这些年陆陆续续一直都有去。

效果几乎是没的。手臂还是粗的,肚子还是软的,腹肌还在脂肪下垫层,翘臀也要仰仗紧身裤。至于体重,这些年下来还重了几斤。

但也不能这么说。对于我这种三天打鱼两天晒网的人,健身犹如护肤,不是为了进步,只是为了不退步。这样毫无规划,始终站在门外不进来的健身生涯,给了我什么启示呢?那就是不要有期待,不要有幻想,而是要如同我爸那洞察一切的QQ名字一样——感受过程。

那么,放弃六块腹肌的幻想之后,健身房还有什么呢?首先,健身房是个很好玩的地方。到处是覆盖整面墙的镜子,自恋的人看自己,好奇的人看别人。肌肉越发达的,穿得就越少,背心侧面的口子之大,只恨不能裸体上阵。我很能理解他们渴望裸露的心情,毕竟我连做完20个深蹲都巴不得去镜子前看看屁股翘点了没,而他们得花多少心血,多少时间才能练出那一身腱子肉啊?!我只想对他们说,露,尽管露!

但这种人类学视角的观察并不足以支撑我定期造访健身房,但健身还是挺让人快乐的。像我读社科博士,每天坐在图书馆里搞一些花拳绣腿,读书上写文章,好像是明白了一点人类上下五千年,也清楚知道我的这一点明白对这个世界毫无作用。健身正好相反。四组训练,每组十个动作,重复、机械,不用多想,哼哧哼哧做就行了。练完流一身汗,拿泡沫轴滚一滚,酸而爽。第二天醒来,迈不开腿,走不了楼梯,有种令人沉醉的疼痛。

这可能是种逃避吧?生活里的万千烦恼先搁置,此刻只需要关注臀大肌。焦虑、低效、苦闷都别管,深蹲,配合呼吸。还有些时候,对身体的挑战似乎能激发某种精神上的斗志,看着镜子里龇牙咧嘴举哑铃的自己,脑中闪现台词:告诉苍天,我不认输!

好比今天,我睡到10点多才醒,摸鱼了好一阵子。面对即将荒废的一天,我当机立断去健身房练了一个半小时。只要健身了,深夜躺在床上,我总可以这样安慰自己,我健身了,运动了,我不是一个彻底的废物。(@murmur)

荐书

书名:《囚徒健身》

原名:Convict Conditioning

作者:保罗·威德

出版社:北京科学技术出版社

译者:谷红岩

出版时间:2013年10月



内容简介:

这不是一本教人练出“可爱肌肉”的书,而是一本教人练出能用的力量、极限的力量、生存的力量。作者保罗·威德在美国最严酷的监狱中度过了19年,在其中逐渐挖掘出了一套最古老的健身法。出狱之后,他把这套失传的技艺整理并公之于世。

囚徒健身是以徒手自重训练为核心,整理六个动作,可以训练到全身,由易到难不断进阶。囚徒健身一经推出后,就火爆全球,简单,方便,随时随地。方便实用是囚徒健身的一部分,更重要的是精神层面的影响,健身贵在坚持,如果在健身时就把自己严格限制在几平方的地方,囚住人也囚住心。健身需要勇气与决心,为自己做出改变。

下列证件 声明作废

·何静 遗失 60004828 号湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据

·何静 遗失 60045537 号湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据

广告接待热线 288835396

特大电信网络诈骗案、组织运送他人偷越国(边)境案、特大销售假烟案…… 我市“百日行动”侦办一批大要案件

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/周俊)8月18日,记者从市公安局夏季治安打击整治“百日行动”新闻发布会上获悉,株洲公安侦办了一批在全市有反响、在全省有地位、在全国有影响的大要案件。

“百日行动”期间,全市公安机关通过强化线索摸排、树立大案意识、深化合成作战,紧盯黄赌毒、食药环、枪爆黑、电信诈骗及侵害弱势群体权益等人民群众深恶痛绝的违法犯罪深挖到底。其中,侦办了“8·18”“5·13”2起特大电信网络诈骗案,全链条打掉了4个电信诈骗犯罪集团,抓获犯罪嫌疑人101名。侦办了“2·15”组织运送

他人偷越国(边)境、婚姻诈骗、拐卖妇女、强奸等案件94起,抓获涉案嫌疑人169名。侦办了“8·16”特大销售假烟案,捣毁3个非法烟草加工厂及5个仓库,查获加工烟丝烟草专用机械9台(套)、成品烟丝及原料烟叶、烟梗共计27770公斤,总涉案价值700余万元。打掉了一个涉及全国多省市的精麻药品犯罪团伙,抓获涉案人员50余人,收缴毒品近5000瓶。

在禁毒社会面管控方面,全市公安禁毒部门坚持将重点涉毒要素排查管控摆在突出位置,推动重点人员排查全覆盖、高危区域管控无死角,通过管牢涉危企业、管住重点群体、管好

行业场所,全市未发生一起吸毒人员肇事肇祸案事件,未发生一起易制毒化学品、设备非法流失案事件。组织开展拉网式、全覆盖排查,排查生物制药等企业42家,开展易制毒化学品、精麻药品专项检查157次,发现39处涉毒隐患,全部整改完成。常态化开展吸毒人员毛发检测工作,对社会面吸毒人员开展大摸底、大排查、大管控,不断完善一人一档建设。不断加强对宾馆、KTV、足浴店等娱乐场所的日常管理和禁毒知识宣传,共组织警力开展日常检查、集中清查200余次,并与娱乐场所、网吧等行业场所签订了《禁毒承诺书》。

株洲铁航卫生学校渌口校区9月投用



▲株洲铁航卫生学校渌口校区效果图。受访者供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/邓伟勇)楼房林立、机器轰鸣……8月16日,记者在株洲铁航卫生学校渌口校区现场看到,工人在各个施工点挥汗如雨作业,部分楼栋主体工程已封顶,正在进行内部装修。该项目将于今年9月投入使用,迎来首批1200名新生。

株洲铁航卫生学校隶属于湖南铁航教育发展集团,是经株洲市教育局批准,以培养铁路、医护及信息技术人才为主的全日制特色中等职业学校,也是我市唯一具有医护专业办学资格的中等职业学校。学

校开设了铁道运输服务、铁道车辆运用与检修、护理、计算机平面设计等特色专业,2022年新招幼儿保育、计算机应用、中草药种植专业。

渌口新校区毗邻南洲大道,总占地面积630亩,规划总建筑面积21万平方米。项目于2020年9月开工,规划建设教学楼、学生公寓、学生食堂、运动场、国际教育中心、技能培训中心、实训中心及产业孵化园。该校负责人介绍,计划五年内投资8亿-12亿元创办株洲市首所民办高职院校,更好服务株洲经济社会发展。

影讯 美达影城(8月19日)

独月星球 10:20 11:20 12:35 13:35 14:50 15:50 18:05 19:20 20:20 21:35 22:35	新神榜:杨戬 10:25 11:10 11:50 12:50 13:35 14:20 15:20 16:00 16:45 17:45 18:25 19:10 20:10 20:50 21:35 22:35 23:10
断桥 11:50 14:00 16:10 17:05 18:20 20:30 21:20 22:40	小黄人大眼萌:神偷奶爸前传 10:35 12:20 14:05 15:50 17:40 19:30

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2022年8月18日)

福彩	体彩
双色球 第 2022095 期 中奖号码:4 13 14 18 20 28 8	排列3 第 2022220 期 中奖号码:3 8 0
3D 第 2022220 期 中奖号码:0 0 6	排列5 第 2022220 期 中奖号码:3 8 0 8 6

精准教育扶贫“结硕果” 这个“爱心班”48人考上本科

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/邓伟勇 通讯员/邓潇)“谢谢这么多爱心人士的关注,我才能有今天。”8月17日,虽然时隔多天,抚摸着湖南科技大学的录取通知书,李佳淑仍难掩激动。

李佳淑家住炎陵县中村瑶族乡,很小的时候父亲离家出走,母亲外出务工,家中还有年迈的外婆需要照料,家庭生活困难。初中毕业以优异成绩考上炎陵县一中后,继续完成学业成为一件奢侈的事情。

2019年,中华思源工程扶贫基金会启动集约化精准教育扶贫项目,在民建株洲市委会的不懈努力下,项目最终落户炎陵,在炎陵县一中开办“思源·明天爱心育才班”,资助50名家庭贫困、品学兼优的初中毕业生完成三年高中学业。李佳淑成为幸运儿。

扶上马,更要送一程。项目启动后,民建株洲市委会积极开展“一对一”结对帮扶工作,民建会员、湖南御律律师事务所副主任龙文胜与李佳淑结成对子,每年开展定期走访,及时解决李佳淑学习生活上的困难。

今年高考结束后,大学录取通知书陆续“飘”进炎陵大山——这个“爱心班”50名学生中,48名学生高考成绩达到本科分数线。其中,唐张荣同学以全校第一、587分的成绩被北京师范大学录取,李佳淑同学则以超过一本线50分的成绩被湖南科技大学选中。

“沉香挑战杯” 首届智能算法大赛在株决赛 吸引全国232支队伍参赛 6支优秀团队最终角逐

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/高晓燕)8月18日,“沉香挑战杯”首届智能算法大赛总决赛在株闭幕。此次大赛吸引了来自全国的232支队伍参赛,6支优秀团队进入决赛,最终中南大学团队、北京邮电大学团队、华中科技大学团队分获冠、亚、季军。

本次大赛由中车株洲电力机车研究所有限公司、中国图像图形学学会联合主办,中车株洲所电气技术与材料工程研究院、株洲市党外知识分子联谊会等单位承办。

近年来,以新一代信息技术为代表的科技革命正在加速推动社会迈向智能化时代。围绕这一重要发展趋势,中车株洲所积极融入国家战略需求,充分发挥轨道交通领域积累的信号处理、先进控制、人工智能、图像识别等核心算法能力,向“无人区”纵深挺进。智能算法,早已融入中车株洲所的发展基因,成为驱动该公司不断成长、突破和裂变的核心技术。就在8月15日,中车株洲所以算法与智能技术研究为主要领域的λ实验室刚刚成立,正在面向全球整合研发资源和团队。

此次智能算法大赛,广泛汇聚全国各大高校的创新资源,搭建了交流学习、互相促进的平台。



微信公众号



微信公众号