

健身、面包等行业开年“热辣滚烫”，引领大家思考生活新方式——

# 健身也要“健心” 减肥先要“三减”

春节期间，电影《热辣滚烫》票房口碑双丰收，导演贾玲一年瘦了50公斤的消息霸占各大媒体和社交平台的“头条”。在小红书、抖音、微博等社交平台，众多网友也开始打卡减肥，并配文：“一年减掉50公斤，我也可以做到。”

2月28日至29日，鹰城多名健身教练和面包店老板向记者透露，电影的热播也带“火”了鹰城的健身和面包行业。

贾玲曾说，其实这部电影并不是讲减肥的，不希望引起大家的身材焦虑。她更多的是希望传达一种积极乐观的生活态度：只有爱自己才能收获更多的能量。受访教练和医生表示，希望大家通过运动拥有健康的身体。一些受访市民则表示，想在新的一年成为更好的自己。

## 各行各业借电影热度出新招

春节刚过，位于市区联盟路与体育路交叉口的一家健身工作室就在朋友圈发出与《热辣滚烫》相关的海报。海报最上面是贾玲在电影中瘦身前后的照片，并配文“没有为什么，只是想成为更好的自己。”

“正月十五过后的3天时间内，就有近20人报名。”该工作室负责人赵康乐说，由于很多人咨询电影中展示的搏击课程，因此他在团体课中加入了搏击课程。

该工作室主推团体课，也有3人至4人的精品包月私教课。“其实，我们一直都有私教搏击课，请的教练曾在省里拿过冠军，但前几年搏击课并不热门，因此没有开设团体课。来我们这儿锻炼的以女性居多，大家更喜欢尊巴、蹦床、跳绳、杠铃等运动。”赵康乐说，没想到一部电影带火了一项运动，“搏击课互动性比较强，我媳妇现在也在上”。

跑步机、划船机、坐姿推肩器械……位于联盟路中段的一家健身房以力量训练为主，虽然面积不大，但这里的健身器械种类齐全。健身房内张贴着《热辣滚烫》的海报，店家还将电影及贾玲接受采访中关于运动的经典台词截取出来做成拼图，贴在门口。

“人只能活一次，所以要好好爱自己。”该健身房教练赵坤阳指着电影海报说，这是他最喜欢的话，“我健身多年，也带过很多学员。我觉得来健身的人不只是为了减肥，而是想像电影中的主人公那样，通过运动拥有良好的心态、体态。”

该健身房还借电影热度，推出免费体验健身课的活动。“这几年，健身行业不是很景气，贾玲的电影带动了一股市场行情。”赵坤阳说，春节过后，很多市民打电话咨询私教课程，涉及电影中的搏击、器械运动和仿生物流运动。

“电影中，贾玲有很多像动物一样



市民在单杠上做引体向上运动

的运动，统称为仿生物流运动，这是近两年兴起的运动形式，具有观赏性。”赵坤阳解释道。

记者观察到，除了健身行业，面包销售也开始主打健康。市区多家面包房推出低卡面包和蛋糕，供减肥人群选购。在市区联盟鑫城经营面包店的李女士介绍说，她店里推出零糖零油的减脂面包，里面含有一定量的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素E、钙、钾、磷等，比普通面包的热量低一半。

“今天第一炉减脂面包已出，私信预留最保险。”“服了！热辣滚烫，太牛了。”李女士每天在朋友圈发减脂面包的相关消息，吸引了不少顾客，“减肥要从‘三减’做起，即减少盐、糖、油的摄入量，我们希望面包和蛋糕也可以撕掉高热量的标签。”

## 新的一年大家想成为更好的自己

春节过后，33岁的真真开始在健身房练习搏击，她还经常在朋友圈分享自己的练习进度。视频中，她穿着运动衣，戴着搏击手套，在教练的指导下已经打得有模有样。“其实我的体重已经达标，但受电影影响，想学习一项新技能。不为别的，就是想成为更好的自己。”真真说。

“电影成功后，贾玲发了一条朋友圈说自己终于赢了一次，有人建议安排一些男性为她点赞，但她没有这么做。”24岁市民王梦迪深有感触地说，女性的美不一定要靠男性来衬托，她们的成功应该靠自己，而健身就是锻炼毅力的

一项课程，它让大家感受到的不仅有女性的柔美，还有坚韧、独立的一面。受电影影响，她今年报了健身团体课，“我希望自己在练出小蛮腰和马甲线的同时，能拥有更多的力量美”。

“扎心了，她凭啥能减50公斤？我也能，不服就干，这是我最后一顿大餐，明天开始减肥。”市民唐瑄从电影院出来，就迫不及待地给朋友分享自己的感受。其实，唐瑄说完这句话，就有点后悔，她知道自己这么多年反复减肥反复失败，但看着朋友们一个个都很苗条，她又暗暗下定了决心。

唐瑄身高172厘米，体重131公斤，皮肤白皙，性格开朗。她喜欢美食，是朋友中的美食家。“因为喜欢吃，所以造成了我现在的‘双高’。”唐瑄说，体重超标一直让她很头疼，不仅很难买到称心的衣服，连鞋也需要买男款。唐瑄计划今年减重50公斤，通过锻炼拥有良好的体态、心态。“其实，我更担心的是超重带来的高血压、高血脂等疾病。减肥的第一步，我准备少吃碳水和盐。”唐瑄说。

很多受访者表示，今年，他们希望通过爵士舞、游泳、羽毛球等多元化的运动拥有健康的身体。

## 好的心态和习惯才是生活的一剂良药

随着减肥热潮的持续，贾玲的食谱和减肥方法也被曝光在社交平台，真假让人难以分辨。多名健身教练和医生提醒，贾玲减肥法并不适合所有人，好的心态和习惯才是生活的一剂良药。

市第一人民医院优越路院区内分泌代谢科主任王俊宏提供两个自测体重是否超标的方法。一看体重指数(BMI)，即体重(公斤)÷身高(米)的平方，BMI在24至27.9即超重，BMI大于等于28为肥胖；二看腰围，方法是自然站立，双脚与肩平齐，用软尺以肚脐为中心绕腹部一圈后测量的数值，成人正常值男性≤85厘米、女性≤80厘米。

“现在很多人对于健身很盲目，开始咨询时就抱着减肥的心态，其实只要身体处于健康状态，哪怕微胖一点也没关系。”39岁的陈延涛是一名私人教练，也是国家二级运动员和二级裁判员，拥有ACI营养师证、国家高级私人教练证等。在他看来，减肥需要根据性别、年龄来制定运动量和食谱，还要看自己的兴趣，这样才能坚持下来，“希望大家在运动锻炼的同时，更多的是能收获心情的愉悦。”

“电影引领大家思考生活新方式，这很值得欣慰。”市第一人民医院优越路院区消化内科副主任来彩锋表示，很多疾病的发生都与不良的生活习惯息息相关，希望大家在注重美丽的同时，更多关注健康的生活方式。

(本报记者 王亚楠 文/图)



策划 刘泉  
统筹 陶向军 贾志琼  
执行 华谦 董让蕊  
张红晓 朱丙强

## 全省重点化工产业聚集区重大安全风险防控项目工作推进会在我市召开

金瑞科出席并讲话

本报讯(记者张永军)2月28日、29日，全省重点化工产业聚集区重大安全风险防控项目工作推进会在我市召开，省应急管理厅副厅长金瑞科出席并讲话。

参会人员前往平顶山尼龙新材料开发区现场观摩公共管廊、安全风险智能化管控平台建设及运行情况。平顶山尼龙新材料开发区现场观摩公共管廊、安全风险智能化管控平台建设及运行情况。平顶山尼龙新材料开发区现场观摩公共管廊、安全风险智能化管控平台建设及运行情况。

险防控项目进行专题培训。

金瑞科对平顶山尼龙新材料开发区重大安全风险防控项目推进情况给予充分肯定，并强调，要重视重大安全风险防控项目建设数据底座梳理工作，督促园区化工企业智能化管控平台建设，以园区信息化、智能化建设带动企业信息化、智能化建设。要加强与发展改革、财政、大数据等部门对接，加快立项备案、招标投标等项目前期手续办理。要强化组织、制度和资金等保障，日常管理要勤调度、多协调、重落实，确保高质量完成我省重大安全风险防控项目建设目标。

## 全市公安工作会议召开

房国卫出席并讲话

本报讯(记者杨元琪)2月29日，全市公安工作会议召开，总结2023年工作，分析当前形势，研究部署2024年全市公安工作。副市长、公安局局长房国卫出席并讲话。

会议指出，2023年，全市公安机关在市委、市政府和省公安厅党委的坚强领导下，主动担当作为、忠诚履职尽责，扎实推进防风险、除隐患、保安全、护稳定、促发展各项措施落实，有力维护全市社会政治稳定治安大局持续平稳，公安工作和队伍建设保持昂扬向上、持续向好的良好态势。

会议强调，2024年，全市公安机关要坚持和加强党的绝对领导，

坚定不移贯彻总体国家安全观，统筹高质量发展和高水平安全，坚持“群众第一、基层第一、民警第一”，积极构建“专业+机制+大数据”新型警务运行模式，加快形成和提升新质公安战斗力，全力以赴防风险、保安全、促发展，强基础、推改革、提效能，严纪律、优保障、建新功，忠实履行维护国家安全和社会稳定、守护人民幸福和安宁的神圣职责，奋力推进平顶山公安工作现代化，为大力推进中国式现代化鹰城实践贡献公安力量。

会议还通报了2023年度全市公安工作绩效考核情况，为受到表彰的全市公安机关优秀人民警察、优秀警务辅助人员代表颁奖。

## 许红兵在对全市企业周边环境综合整治情况进行观摩时指出

### 巩固成绩 提升成效

本报讯(记者程颖)2月29日，副市长许红兵带领市直有关部门和各县(市、区)政府有关人员，对全市企业周边环境综合整治情况进行观摩，并召开会议安排部署今年的工作。

观摩人员先后来到每个县(市、区)的一家企业，实地察看企业内外部环境综合整治情况。

许红兵在观摩会上指出，企业内外部环境综合整治是今年要持续抓好的一项重要工作，也是持续改善生态环境质量的一项重要举措。下一步要重点做好以下三个方面的工作：总结典型经验，进一步改进工作举措，提升企业环境治理水平；抢抓政策机遇，各县(市、区)政府要主动把握，积极帮助企业争取政策支持，引导、鼓励企业加大环保治理投入力度，实现绿色高质量发展；压实各方责任，营造良好氛围，建立长效机制，将这项工作持续抓好抓实。各级各有关部门务必进一步提升站位，自觉扛起生态环境保护的政治责任，以更大决心、更大力度、更实举措做好生态环境整治工作，努力推动全市生态环境质量持续改善，为经济社会高质量发展提供良好的环保支撑。

## 新居装修时燃气管道怎样安装？

专业人员来支招

本报讯(记者王代诺)新居装修，燃气管道的铺设是大事儿，片面追求装修视觉上的美观，对家中的燃气管道进行改造，一旦安装不规范，不但无法正常通气还会造成安全隐患。那么，户内燃气管道、设施、设备的安装，应该注意哪些具体事项呢？2月28日，平顶山燃气有限责任公司工作人员对入户管道规范安装事项作了详细讲解。

“用户装修时，严禁私自改变房屋布局，不能将有燃气设施的房间改造成卧室、卫生间，更不能设置无自然通风的暗厨房。”平燃公司安全总监肖卫兵说，“擅自拆卸、安装、改装燃气设施，或者进行危害户内燃气设施的装饰装修，都有可能造成安全隐患。”

“在装修时，有部分用户将厨房装修成开放式的，这不符合燃气安全规范要求。按照行业标准规范，设置灶具的厨房应设门并与卧室、起居室隔开。”湛南营销分公司副经理吴岩佳说，“没有门的厨房，相当于与居住和休息的空间是相连的，一旦发生气体泄漏，会迅速扩散到整个空间，爆炸破坏力极大。”

“暗封、暗埋都需按照图纸才可以施工，户内燃气管道暗埋施工必须是持有相关安装资质的人员进行，不得私自施工。”安装公司经理徐辉说。

## 矿工路街道监督执纪护航廉洁征兵

展教育培训、廉政谈话提醒；召开廉洁征兵见面会，深入宣传廉洁征兵相关政策法规，组织观看违纪违法典型案例，上门发放廉洁征兵问题排查表，通过多种途径、多个层面护航廉洁征兵。

“我们将继续压实责任，强化纪律监督，确保2024年春季征兵工作圆满完成。”矿工路街道党工委书记潘栋说。

■今日天气

白天到夜里晴天间多云，偏南风2级到3级，最高气温9℃，最低气温1℃

## 淇河区231辆新能源环卫车投用

本报讯(记者孙聪利)2月29日，淇河区环卫新能源作业装备启动仪式举行，231辆崭新的新能源环卫车有序奔赴岗位，标志着淇河区在财政成本零增加的基础上，通过道路清扫保洁、洒水抑尘市场化运作，实现全区环卫作业新能源设备的全部更换。

近年来，淇河区环卫中心不断探索新型环卫模式，推行智慧、环保、节约型服务。

该区以文明城市创建为契机，新建、接收、提升改造公厕61座，建设环卫驿站7座，改建户外劳动者驿站3座，引进、打造火车站广场“智慧公厕”，受益群众平均每日达万余人。2023年初，该区建成全市首座好氧发酵厨余垃圾处理站，实现85%的垃圾减量。

为进一步提升工作质效，2023年6月，淇河区启动道路清扫保洁、洒水抑尘市场化运作项目，最终长沙中联重科环境产业有限公司、徐州徐工环境技术有限公司3家环卫龙头企业中标，合同期限3年，总投资约9583万元，引进5700万元的新能源环卫车231辆，负责辖区69条路段约275万平方米的清扫保洁、绿化带捡拾保洁及洒水抑尘作业。

“新能源装备不仅能提高作业效率，减少环卫工人工作强度，还具有运营成本低、零污染、零排放等优点。”淇河区环卫中心主任刘金鹏说。

为残疾人托起“稳稳的幸福”

## 我市残疾人工作获全省先进

### 新时代 新征程 新伟业

本报讯(记者孙鹏飞)从2月28日召开的2024年全省残联工作会议上传来喜讯，我市残联获评全省残疾人工作先进单位，市残联党组书记、理事长盛少飞作典型发言，介绍我市无障碍环境建设先进经验。

“残疾人工作是一项暖人心、得民心、树信心的事业，必须用真心、爱心、细心、耐心去为残疾人服务。”盛少飞说，过去一年，我市着力完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，推动残疾人工作亮点频出：组队代表我省参加全国残疾人专职委员知识竞赛，获得全国冠军；在省第八届残运会上勇夺33金31银27铜，位列全省综合奖牌榜第三名；残疾人基层组织建设成效显著，全省基层组织建设现场会在平召开……

与健全人相比，残疾人在生活中有许多不便之处。关爱残疾人，首先要加强无障碍环境建设，让残疾人更好地融入社会生活。我市高度重视无障碍环境建设，结合创建全国文明城市，推动市辖六区39个街道120个社区综合服务中全部配备无障碍卫生间、无障碍坡道及扶手、无障碍停车位等设施，开展6期视听信息无障碍服务培训，建成市120指挥平台无障碍急救平台，为1232户残疾人家庭进行了无障碍改

造。淇河区马庄街道华西社区残疾人闫付亭是无障碍改造的受益者之一，去年残联不仅免费帮他家安装了浴霸和坐便器，而且根据需求装上新燃气灶。

贫困，曾经是制约残疾人走向小康生活的巨大障碍。“现代化鹰城建设大潮中，每一个残疾人都不能落下。”盛少飞说。市残联坚持围绕中心、服务大局，多措并举促进残疾人共同富裕。

为推动脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接持续巩固，我市对9593户11902名残疾人脱贫不稳定户、边缘易致贫户、突发严重困难户享受政策情况进行更新比对，对4684户困难残疾人家庭入户访视，累计帮助残疾人申请贷款2154万元，发展种植、养殖和生产经营，为残疾人新办证换证7428人，同步落实两项补贴、康复救助、技能培训等政策12330项(次)，为633名残疾人提供托养服务，筑牢了残疾人社会保障底线。

去年，全市完成残疾人职业技能培训2418人，是省定目标的115%；实现就业4444人，是省定目标任务的312%，越来越多的残疾人通过辛勤的

劳动为社会创造财富、实现自身价值。创新基层康复服务体系建设是我市残疾人工作的又一亮点。我市着力打造县乡村三级基层康复服务体系，确立46家定点康复机构，全面消除县级空白点，在乡镇建成110家康复示范站，创新实施把村(社区)卫生室打造成为残疾人康复服务室的举措，有效打通了康复服务的“最后一公里”。去年，我市提供精准康复服务13779人次，完成残疾人康复救助2671例，是省定目标任务180%。

“各项工作的有力推进，得益于我市残疾人基层组织建设的扎实有力。”盛少飞说，我市聚焦组织建设，持续推进基层组织改革，夯实残疾人基层组织体系，实现村(社区)残协建设全覆盖，择优配齐残疾人专职委员，在村级残协中建设残疾人功能小组，首创的“残疾人功能组”“一会一站一家一队”“同步工作法”等基层残疾人工作方法模式向全省推介，运用5G互联网+技术平台打造“智慧残联”平台，实现市县乡村残疾人工作者“一网”全覆盖，提高了工作效能。