



记者观察

《热辣滚烫》引发年轻人健身热潮,专业人士提醒——

# 运动贵在坚持,“3分钟热度”可不行

□记者 刘蓓文/图

本报讯“每逢佳节胖三斤。”春节档电影《热辣滚烫》热映,导演兼主演贾玲成功减重100斤(1斤=500克)的经历引发热议,随之带来减肥热度,不少爱美女性走进健身房,立志要将过节吃胖的体重减下去,市区不少健身房都是一派热火朝天的景象。

2月28日早上6点,天刚蒙蒙亮,家住市区矿工路与诚朴路交叉口东城国际小区的李女士就起床了。从2月21日开始,她一周4次早上7点至8点到市区一健身房锻炼。6点50分,李女士来到健身房,几名小伙伴和教练已经到了。“大家每人拿一张瑜伽垫,我们准备开始今天运动前的热身。”随着健身教练的口号,李女士和小伙伴开始运动。

李女士今年36岁,结婚生子后,渐觉身体有些发福,抵抗力也大不如前。她身高163厘米,体重130斤。“以前没觉得自己胖到需要减肥,看了《热辣滚烫》,我很受鼓舞,决定从现在开始减肥,争取瘦到110斤。”李女士说,她随即在家附近的健身房报名健身课程,坚持运动一周后,瘦了3斤,觉得身体比以前更有活力,精气神更充足。

2月27日早上7点,家住市区姚电大道与亚兴路交叉口一小区的市民王晓丽与几个朋友相约到河南质量工程职业学院的操场上进行飞盘对抗运动。“早上运动开启新的一天,感觉特别舒服。”王晓丽说,正月初九开始上班后,假期被大鱼大肉喂胖的她约朋友一起玩飞盘,由于天气原因



2月27日,市民在健身房内运动。

迟迟未能成行,当天是他们年后的第一次运动。

“春节后大家锻炼的热情高涨,正月初三我们还开门,就开始不断接受市民咨询。”市区一健身房负责人关真介绍说,往年这个时候还是健身的淡季,随着3月春暖花开才会有大量市民咨询,但今年受到电影《热辣滚烫》的影响,春节过后刚开工,健身房就新增了不少会员。为了满足不同会员的需求,健身房新增设了早班和中

午班,方便工作日会员坚持锻炼。

记者走访发现,为了迎合市民的需求,市区几家健身房新增了拳击等《热辣滚烫》同款课程,销量不错。此外,与电影《热辣滚烫》相关的运动器材也备受欢迎。在网络平台搜索发现,有网友将电影中出现的运动动作及装备进行了总结,获得十几万点赞。数据显示,拳击手套、跳绳、壶铃、瑜伽垫等运动装备近日在电商平台销量大幅增长。

从业十余年的持证健身教练张玉翔提醒市民,电影中呈现的一些硬拉、卷腹等简单的训练动作,大家可以自行在家尝试,但像凌空俯卧撑、引体向上等动作,普通人需要接受专业训练后才能做到,没有运动基础的“小白”在家自行尝试很容易受伤。采访中,不少健身从业者表示,健身的关键还是在于坚持,科学减肥也需要在专业人士的指导下循序渐进,“3分钟热度”肯定是不行的。

## 我市将选树10名“最美新就业形态劳动者”

推荐申报4月8日截止

□记者 吕占伟

本报讯2月28日,从市总工会传来消息,为进一步增强新就业形态劳动者职业荣誉感,推动形成全社会关心关爱新就业形态劳动者群体的良好氛围,市总工会决定评选10名平顶山“最美新就业形态劳动者”,现面向全市征集报名人选。目前,推荐申报工作已经启动,将于4月8日截止。

据了解,凡在平顶山市域内工作的货车司机、网约车司机、快递员、外卖配送员等新就业形态劳动者,工作满2年以上且为工会会员者均可参选。报名者须个人事迹突出,崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动,具有良好的职业操守、强烈的责任担当,成就突出、事迹感人,具有鲜明的代表性和典型性;在行业内具有示范引领作用,受到服务对象或媒体等表扬、宣传,有获得劳动模范、五一劳动奖章或

县级以上表彰者,可优先推荐。

“最美新就业形态劳动者”推荐人选主要通过两种方式产生。一是组织推荐,按照优中选优原则,各级工会在组织开展好本级推选活动的基础上,逐级推荐人选。二是社会化推荐,推荐方式为个人自荐、他人举荐、单位推荐,凡符合条件的新就业形态劳动者及所在单位均可自行申报参加活动。联系电话:3799611。电子邮箱:xcjyb@pdsgh.org。

## 2024年上半年自学考试3月4日开始报名

□记者 田秀忠

本报讯2月28日,从市教育考试中心传来消息,2024年上半年高等教育自学考试将于4月13日至14日举行。考生报名时间为3月4日9:00至3月7日18:00,网上缴费截止时间为3月9日18:00,网上打印准考证时间为4月8日9:00至4月14日14:45。

自学考试实行网上报名、网上缴

费。考生不得让他人或中介代替报名,否则因代报出现本人照片等关键信息有误,导致无法按时报名或参加考试的,后果由个人承担。

考生可登录“河南省高等教育自学考试考生服务平台”(zkwbhaee.cn)进行报名。首次报名考生报名流程为:网上注册个人基本信息→上传考生本人照片、身份证正反面照片→网上报名课程→信息审核合格→网上缴费→报名结

束。非首次报名考生报名流程为:网上核对个人基本信息→上传考生本人身份证正反面照片(系统已有身份证照片的不再重复上传)→网上报名课程→信息审核合格→网上缴费→报名结束。

缴费完成后,如需更改报考课程,考生本人须持有效身份证件到所属考区教育考试机构服务大厅现场办理。我省自学考试报名考务费收费标准为每科15元,电子信息采集费每次12元。

## 城市留言板 4940000

### 路面隔离桩钢钉裸露

微友“瞭望”留言:市城乡一体化示范区建业森林半岛停车场南侧湖滨路约300米长路面有不少损毁废弃的塑料隔离桩,还有部分固定隔离桩的钢钉裸露,盼维修。

### 红绿灯不亮

微友“邵邵”留言:市区平安大道中国平煤神马二矿口的红绿灯不亮,附近车辆出行不便,望有关部门尽快维修。

### 路灯不亮

微友“星星”留言:市区平安大道中段路灯不亮,附近居民夜间出行不便。

### 窨井盖问题已解决

2月27日,本栏目刊登了微友“77Alex”留言:市区诚朴路与矿工路交叉口向北10米路西有一窨井盖周围没有硬化,且有缝隙,存在安全隐患,希望有关部门尽快处理。

2月28日下午,平报热线办工作人员与反映人联系得知,已有相关工作人员前往维护,并向平顶山晚报、平顶山微报表示感谢。

(平报热线办 李金鸽)