

又是一年“减肥季”
来，一起燃烧卡路里吧！

记者 寇旭静 文/图

近日，记者在微信朋友圈发现有人这样抱怨：“脸又变大了，腰也变粗了。”“衣服大了一号，裤子穿不上了。”“在家待得久了，我又胖了。”……大家好像商量好似的，立志在这个夏季“甩肉”。

减肥项目花样多，科学选择是关键

市民李女士近日十分烦恼。“我年轻的时候身材很好，生完孩子身材走了样。如今，我40多岁了，肥肉越堆越厚，天天为减肥发愁。”李女士告诉记者，她曾经尝试过多种减肥方法，减肥茶、减肥药等减肥产品最令她心动。“年纪大了，我不愿意去健身房运动。因为工作需要，我的应酬很多，晚上参加饭局是很平常的事儿。所以，我对不用运动、不用节食就能减肥的产品特别感兴趣，前前后后花了不少钱。”伴随着年龄增长，李女士体会到了减肥药对身体的伤害。“我减肥的目的是让自己变漂亮，但必须以健康为前提。”因此，李女士告诉记者，她最终选择通过健身、运动“甩肉”。为了让自己更好地坚持，她加入了我市的长跑协会，虽然目前效果并不明显，但精神状态特别好。

无独有偶，像李女士一样因为减肥药而差点儿患上厌食症的市民小雅，也不再盲目相信减肥产品，而是通过练瑜伽、跳肚皮舞“甩肉”。

健身房、舞蹈工作室客流量日益增加

昨日，记者走访我市的健身房、舞蹈工作室、乒乓球场、广场、游园发现，很多市民积极走出家门健身，尽情燃烧卡路里。

昨日12时许，记者在位于智慧大道的某健身工作室看到不少人在跑步机上和器械区锻炼。该健身房负责人大双告诉记者，夏季是健身行业的旺季。由于受疫情影响，该健身房仍采用预约上课的方式限制人数。即便如此，预约的会员还是日益增多。“前来健身的人年龄为25岁至45岁，女性较多。”大双说，大部分人的目的是“甩肉”。

在市区某舞蹈工作室，正在练习肚皮舞的市民刘慧告诉记者，受疫情影响，她从2月份到现在重了3公斤。舞蹈工作室恢复营业之后，她每天都跟着老师练习一个多小时的肚皮舞，既能减肥、塑形，又可以提高免疫力。目前，她已成功减重2公斤。

公园、游园及球场成锻炼好去处

除了健身房外，到公园、游园及球场锻炼身体的市民逐渐增多。昨日6时许，记者在市区新兴路附近的一个游园看到许多正在快走、打太极拳、踢毽子的市民。



市民正在练习肚皮舞。

单杠、双杠是老人们的最爱。市民张大爷在单杠、双杠上娴熟地做上杠、屈体、翻转等高难度动作，十分灵活。

随后，记者来到市区前进路的一个乒乓球场。记者看到，这个球场人气也很旺，每张球台都有人在打球。大家切磋球技，挥洒汗水，“战”得不亦乐乎。“前段时间受疫情影响一直待在家里，近段时间生活秩序恢复，我每天早上都和爱人来这儿打球。”家住祥和小区的市民黄小花告诉记者，她和爱人都非常喜欢运动，但运动的目的不同。爱人运动是为了增肌，她为了减肥。

抬手、扭腰、旋转、跳跃……夜幕刚刚降临，市区德星路附近的一个游园里热闹起来，10多位

中老年女士在一片宽敞的空地上，跟着动感的音乐翩翩起舞。“前段时间待在家不锻炼，再加上胡吃海喝，我胖了整整5公斤。现在生活秩序逐渐恢复，我可以继续跳舞了。”今年56岁的王女士告诉记者，她是这支广场舞队的领舞，正在给姐妹们排练新舞。“别看我们的动作没那么好看，但能健身、减肥。你看，我们跳舞时全身都在动，几段舞跳下来就出汗了，爽！”她说。

55岁的李女士去年加入了广场舞队。“每天坚持跳，跳完出一身汗，不知不觉就瘦了。这几天我已经瘦了1公斤，皮肤也变好了。”李女士乐呵呵地对记者说，“就像歌词一样，燃烧我的卡路里，不达目的不放弃……”

亲近自然 缓解压力
“钓”出惬意生活

记者 寇旭静

先找一个平坦舒适的钓位，然后打开钓具包，整理好钓竿，放好专业的钓箱，支起专业的遮阳伞，拿出大盆、小盆，把各种饵料按照比例掺在一起，加入各种香精后用水拌匀，帅气地抛出钓竿……在我市的各大水库和河边，市民经常看到这样的情景。

说起钓鱼，许多人会说，那是中老年人的专利。空闲了，带上一根钓竿，搬个小板凳，把蚯蚓往钩上一挂，然后静等鱼上钩。近日，记者加入一个钓鱼群，发现钓鱼已不再是中老年人的专利。如今，越来越多的年轻人喜爱上钓鱼这项运动，而且装备精良。他们在亲近自然、缓解工作压力的同时，享受垂钓的乐趣。

“80后”焦亮绝对是个钓鱼发烧友。他告诉记者，工作之余，他就喜欢钓鱼。他身边的很多同龄人，还有很多“90后”，都喜欢钓鱼。以往，大家觉得钓鱼是中老年人的专利，但现在经常可以看到许多阳光小伙儿在钓鱼。

记者了解到，与中老年人相比，年轻人更喜欢在钓具和各种装备上下功夫。一根好钓竿是必不可少的，饵料盘、鱼护、捞网、座椅等样样齐备。为了购买心仪的钓具，他们往往花费几百元甚至上千元。

焦亮加入了一个渔友群，哪个渔友发现了一个适合钓鱼的地方，只要在群里说一声，大家就会相约前去。在这个群里，渔友还会发布许多秀鱼、秀钓具的视频或照片。“通宵，收获还不错！”“哇，19斤的大鲢鱼。”……点评加上配图，大家分享垂钓的乐趣。

“钓鱼最开心的时刻就是鱼上钩的瞬间。”焦亮说，最有意思的是，在垂钓过程中你永远不知道未知的水下世界会给你带来怎么样的惊喜。

焦亮说，钓鱼并非一件简单的事，要想钓到鱼，必须摸透鱼的性情，研究钓鱼的场地，准备工作要到位。拴线、配鱼食、打“窝子”，每一项都耗时耗力，但喜欢钓鱼的人往往能从中找到无穷的乐趣……



人在景中走
如在画中游

近年来，我市人居环境持续改善，四季可赏花，满眼皆绿意。特别是在绿色浓郁的夏季，绿植与繁花绘就“人在景中走，如在画中游”的美丽画卷。

记者 寇旭静 摄