

# “云健身”练出新时尚

## 专家建议：量力而行，居家健身要循序渐进

□本报记者 李艳文 / 图

“每晚30分钟跟着小红书上的健身博主练习，是我保持身材的小妙招。”近年来，居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式，微博上居家健身话题阅读量超千万，抖音上居家训练视频最高播放量已达1.4亿次，小红书上宅家健身打卡话题阅读达6.3亿……

居家健身不仅满足了人们在特殊时期的“刚需”，也切实让人感受到自我提升与自我变化。

### 教练在线指导 “云健身”练出新时尚

据相关数据统计，2020年中国经常运动的人数已经达到了4.35亿。国内线上健身用户数量已突破2.61亿，其中有23%的运动健身人群是在疫情期间才开始接触居家健身的，有60%表示会维持这项习惯。

智能健身设备、健身视频、各类远程教学，在线“一对一”授课等新产品层出不穷，对现在的年轻人来说，健身房不再是运动锻炼的唯一选择。

从事媒体工作的林女士，以前每周要去3次健身房。现在，她在健身应用软件上报名了健身课程开始了“云健身”。“在家里运动器材确实有限也不够专业，但时间灵活花销少，错过了直播还可以看录播课。”林女士表示，比起5-10分钟的短视频，直播课更有互动感，30分钟左右的时间设计也更加合理。除了健身应用软件上的付费课程以外，各平台上免费的健身直播或视频也受到越来越多人的青睐。

从事教育工作的谢女士最近一直在为改善“拜拜肉”、厚背问题而努力。“每天晚上会空出20分钟或半个小时，跟着小红书上的视频来锻炼。”谢女士坦言，之所以没有选择线下健身房，一是办卡太贵，二是没有时间。关键在家运动时间安排更灵活、空间也更私密。

“云健身”推动越来越多的健身爱好者加入，线上运动逐渐成为一种新时尚。

### 科技赋能 智能健身设备成新选

在家中通过智能电视、健身镜，便可以获取专业健身指导。跳绳、呼啦圈等在内的小型健身装备也逐渐智能化，具备了计数、生成运动记录等功能。

办了健身卡没时间，或者觉得私教太贵？近来，一款智能健身镜备受青睐。据了解，使用者站在镜子前，打开手机APP，输入个人基本信息、健身偏好以及预期效果，跟随屏幕上的健身教练完成体能测评，系统会结合其体能与需求，定制相应课程。

“入手了，很实用，花一份钱全家都可以使用，不运动的时候还可以用作穿衣镜。”以前爱好撸铁健身的戴先生表示，由于近两年工作越来越忙，根本没有时间去健身房锻炼，现在每天用碎片化的时间就能在家练 HIIT。

除了智能健身镜，一些智能电视也配备了健身相关功能，为用户提供专业的“AI健身私教”，打开电视就能健身。

健身直播、线上教学、直播带货……体育消费方式也日益呈现出线上化、多元化的趋势。直播间内各种健身好物的热销，无疑证明了居家健身场景正在越来越贴近年轻人的生活。

据抖音电商发布东京奥运会期间平台内相关数据显示，从7月21日至8月8日，抖音电商体育用品销售额同比暴增365%；篮球、游泳、羽毛球、网球、乒乓球等奥运经典项目均出现很多热销爆款，甚至像滑板、攀岩、冲浪、棒球等被认为相对“小众”的商品销售额也同比激增，其中滑板的增幅更是高达353%。

### 量力而行 居家健身要循序渐进

从一张瑜伽垫到智能健身器材，在疫情形势依旧复杂的当下，家庭健身场景渐渐被越来越多的消费者所知晓、认可。与此同时，也存在由于缺乏科学指导，锻炼方式不当导致运动损伤的情况。

“在家锻炼对于有运动经验的人来说是方便省事，但对新手来说却存在安全隐患。”健身教练胡庆表示，当选择在家锻炼时，要确认自身运动能力。锻炼前做好热身，切忌过量运动，避免造成拉伤、骨折等严重后果。比如平板支撑动作，如果练习姿势不标准，可能会导致腰肌和肩膀的损伤。

“在家锻炼活动中，深蹲能够使大腿和臀部肌肉更加结实，而在深蹲末尾结合起跳动作能够有效提高心肺功能，加强有氧运动的效果。”胡庆建议，业余健身者在家可做深蹲跳、仰卧抬腿、腹部拉伸、上下台阶锻炼、跳绳运动、俯卧交替提膝等适合居家锻炼的动作或运动。

## 四川推进成渝地区双城经济圈“四好农村路”示范区建设

本报讯(记者 赵蝶)记者昨日从四川省交通运输厅公路局获悉，近日，四川省交通运输厅公路局会同重庆市公路事务中心召开成渝地区双城经济圈“四好农村路”示范区建设推进会，邀请专家对协同推进示范区建设意见和示范区规划建设方案进行了研讨。

会议要求深入贯彻成渝地区双城经济圈建设国家战略总体部署，进一步统一思想认识，找准并解决好影响川渝毗邻地区农村交通建设、管理、养护、运营协同一体化发展的关键问题，建立示范区“四好农村路”发展协调联动机制，促进示范区行政资源互济、发展成果共享，探索形成跨省域“四好农村路”示范创建新模式。

### 相关新闻

#### 四川积极落实成渝地区双城经济圈普通公路发展合作备忘录

近日，四川省交通运输厅公路局召开专委会专题学习《成渝地区双城经济圈普通公路发展合作备忘录》，学习了规划背景、发展目标和重点内容。

会议强调，《成渝地区双城经济圈普通公路发展合作备忘录》是指导四川省“十四五”及今后一个时期普通公路发展的纲领性文件，需要在工作中认真学习宣传贯彻。同时，要求相关处室按照职责分工抓好《成渝地区双城经济圈普通公路发展合作备忘录》明确事项的落实。

## 桂林全力推进“证照分离”改革

日前，申请人赵女士通过广西企业开办“一窗通”平台申请设立一家电子商务公司，并一同填报了《食品经营者备案(仅销售预包装食品)信息采集表》。因该公司有食品销售(仅销售预包装食品)的经营范围，桂林市人民政府行政审批局接收设立申请后，仅用10多分钟就完成了受理、审核、发照全流程，并同步实现食品经营(仅销售预包装食品)备案，无须再办理预包装食品经营许可证。

“根据最新改革措施，现在连表都不用填就可以自动备案了。”该局相关工作人员介绍，赵女士的办理是“证照分离”改革落地生效的具体实例，食品经营许可证可改为食品经营(仅销售预包装食品)备案，办理时限从法定的20个工作日提速至“秒批”，“一窗办理”、变繁为简、化难为易，实现了食品经营(仅销售预包装食品)的企业准入即准营。截至8月12日，该市政务服务中心企业开办专区已为21户企业完成食品经营(仅销售预包装食品)备案。

根据国务院和自治区关于深化“证照分离”改革工作的精神，7月1日起桂林市涉及100项“证照分离”改革正式实施，通过直接取消审批、审批改为备案、实行告知承诺和优化审批服务等措施，不断提高审批效率，为企业节省办证时间。

据广西日报



## 林下茶树菇 促农增收

时下，贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县大有镇千亩林下茶树菇迎来采收旺季，吸引周边村民前来采收、装运，一片繁忙。

近年来，岑巩县大力发展现代山地特色高效农业，通过“企业+合作社+基地+农户”的模式，大力发展林下茶树菇种植，延伸茶树菇培育、加工、销售产业链，带动农民增收致富。

通讯员 唐鹏 摄

## 四川绵竹射击运动员田富刚 出征东京残奥会

本报讯(王平 记者 高明山 李鹏飞文/图)第16届夏季残疾人奥林匹克运动会即2020年东京残奥会将于8月24日至9月5日在日本东京举行。记者获悉，董超、田富刚、赵理学、王睿、王紫莹、刘本英等6名四川籍运动员出征东京残奥会，参加射击、射箭、乒乓球、轮椅网球、游泳等5个大项项目。其中，出征东京残奥会射击项目的田富刚是绵竹市孝德镇茶店村人，13年前他在“5·12”特大地震中致残，现在是中国男子残疾人射击运动员。

“5·12”特大地震发生时，22岁的田富刚在位于汉旺镇的东方汽轮机厂从事机械维修工作。当时，倒塌的房梁砸中他的后腰，导致胸腰完全骨折，造成下半身瘫痪，脊髓损伤，后在江苏省人民医院做了截瘫手术。当他知道自己再也无法站立时，陷入了痛苦和迷茫中。后来，在医务人员的鼓励下，通过心理志愿者的辅导，他逐渐从人生的低谷中走了出来。

2008年8月，第29届奥运会在北京召开，从小就喜爱体育的田富刚每天除了治疗、训练外，就守在电视机前观看奥运会比赛，这成为他那段时间为快乐的事。一个月后，北京残奥会让他获得了无穷力量，“病房残奥会”让他看到了自己的潜能，他希望从这里出发，开始奔向精彩的体育人生。

2008年10月，华西医院地震康复中

心先后举办了两次伤员运动会，田富刚均获得了好几项冠军。他灵巧的身体机能，顽强的意志品质，得到了康复医生和康复医院专家教授的肯定和鼓励，这也给他增加了极大信心。康复医院专家教授说他具有体育天赋，建议他去做运动员，更加坚定了他运动人生的想法。此后，他便开始默默地按照运动员的要求进行锻炼。

2009年4月，田富刚获得了到四川省射击队试训的机会。教练认为他很有天赋，又比较安静，就把他留了下来，他也成为一名正式的射击运动员。射击给田富刚带来了快乐，让他看到人生新的希望。他说：“生命的轨迹虽然改变了，但是生命的目标没有改变，创造有价值的人生，丰富生命的意义”。

在此之后，田富刚先后参加了2012年的伦敦残疾人奥运会和2016年的巴西残疾人奥运会，虽然金牌和田富刚失之交臂，但他从不曾想过要放弃。2014年，他在韩国仁川亚洲残疾人运动会上获得10米卧射银牌；2015年，在德国残疾人世界杯上获得50米小口径卧射铜牌；在第九届全国残疾人运动会上获得10米立射、50米三姿和50米卧射三枚金牌。2018年，在阿联酋举行的残疾人射击世界杯上，田富刚和战友在气步枪60发立姿和男子5.6小口径三姿两个项目上分别获得团体一、二名，为中国队赢得一枚金牌、一枚银牌。

2019年，田富刚在澳大利亚悉尼举行的世界残疾人射击锦标赛上以总成绩460.6环夺得冠军。

……

13年来，田富刚参加过国内国际大大小小的赛事几十场，去过法国、德国、克罗地亚、韩国等国比赛，获得奖牌五十多个。因为射击，田富刚还收获了爱情，有了一个可爱的女儿，这使得他的生命更加饱满。

回顾“5·12”特大地震后他走过的路，无不令人感到深深的震撼。田富刚表示，命运转折的13年，要感谢祖国、感谢父母、感谢兄弟、感谢爱心人士。面对命运沉重的挑战，他会坚持对美好生活的不懈追求，坚持自强不息的人生，继续追求更高的目标。同时，不管未来的道路如何艰难与坎坷，他都会勇敢面对一切，尽享一名残疾体育人的缤纷生活。



### 遗失公告

巴中市万象农业科技有限公司不慎将公章(编号:5119220021149),法人章(姓名:李玉财,编号:5119220023813)遗失,特公告声明作废。

巴中市万象农业科技有限公司  
2021年8月24日

### 遗失公告

王长明(身份证号:512529197307027472)遗失助理工程师,颁发证书文件号:江职改办通[2011]58号,专业工程:建筑工程,声明作废。

### 遗失公告

宋雪波(身份证号:512529198010235750)遗失助理工程师,颁发证书文件号:江职改办通[2011]58号,专业工程:建筑工程,声明作废。

### 遗失公告

余宏霖(身份证号:510502197701151410)遗失助理工程师,颁发证书文件号:江职改办通[2011]58号,专业工程:建筑工程,声明作废。

### 注销公告

金堂县福兴镇菌蔬协会(统一社会信用代码:51510121MJQ587135X)经研究决定,拟向登记机关申请注销。自本公告见报之日起45日内,请债权人、债务人前来办理有关手续,过期责任自负。特此公告。

金堂县福兴镇菌蔬协会  
2021年8月25日

广告

四川凡立美科技有限公司

咨询热线  
0825-5183899

夜郎古 大金奖

中国高端酱酒

服务热线: 400-1168-919