

## 我们的“热辣滚烫”

体重从95公斤减到70公斤，从跑5公里到参加全马和越野

# “福爷”开挂的运动人生，是努力向前奔跑

春节期间上映的贺岁片《热辣滚烫》，女主坚持不懈，勇于挑战，成就不一样的自己，让观众印象深刻。

在舟山的户外界，同样也有一位“福爷”，他的身上也有许多传说。“坚持一下，再坚持一下。”是他在运动中经常对自己说的话。他咬咬牙，真的坚持了十几年。十几年前，刚开始运动时，他还是一个身高1米7、体重95公斤、走路五六分钟都嫌累的大胖子，如今已成为运动“高手”。



## 最胖到95公斤，三高超标，决定改变自己

今年68岁的“福爷”本名张云龙，东阳人，在舟山已经生活了49年。因为网名单个“福”字，又到了爷爷的年纪，他成了许多人口中的“福爷”。

运动曾经是福爷的一个“梗”。十几年前，他1米7的身高，体重却有95公斤，三高超标更不用提，一个正常人的血脂在0.56~1.69之间，他竟然高到了59.37。平时一步路都不肯走，走路五六分钟都嫌累。

说起过往，福爷颇有些不堪回首的感觉，“一开始走路走不动，干点活也干不动。上次我开车回老家，开着开着，差点打瞌睡出事，吓得我车也不敢开了。”

这样下去可不行，眼看着肥胖直接危害到健康，福爷准备改变一下自己。

“2010年的十月份，我们搬到临城来上班，我就开始走路上班，不坐公交，也不骑自行车，就开始走，大概是12.5公里，两个小时多一点。就这样每天走路上下班。”他回忆道，“开始三天，脚都走痛了，脚底冒出血泡。回家以后坐下来吃饭，想再站起来，就感觉腿酸疼得站不住了。”

不过，福爷咬牙坚持了下来，哪怕夏天高温，他还是照走不误。运动慢慢地变成了一种习惯，体能也锻炼出来了。这样大概坚持了一个月，体重减掉15公斤左右。当他看到有效果时，就停不下来了。

“我后面就开始跑各种马拉松，超级马拉松、山地马拉松、25公里越野、50公里越野、60公里越野、100公里越野……我都体验过了。”随着跑步距离越来越长，福爷的体能和耐力越来越好。

## 让跑步成为一种习惯，十几年后终于脱胎换骨

2014年8月，舟山“93跑步群”

在朱家尖组织了15.8公里的长距离跑步，这是福爷参加的第一次跑步活动。

“第一次实际上是15公里跑，结果我5公里还没跑下来，人家15公里已经跑完了，这个对我的打击很大，我就每天开始练了。后来参加了一个宁波马拉松，一直跑跑跑，结果等我跑到时，已经超出关门时间了，但我觉得自己能坚持跑下来，这个成绩已经不错了。”

后来，福爷又参加了几届舟山马拉松，前面三届跑半马，都成功完赛。

他还参加了上海超马组织的一个环崇明岛的222.22公里的骑自行车比赛，那天雨下得很大，路也很泥泞，有一段路是背着自行车走过来的，骑不来，没有办法。“这次骑下来以后，上海超马给我搞了个什么‘追风少年’的奖励，也是蛮激励我的一个荣誉。”说起这段经历，福爷觉得挺有趣的，“当时就想挑战一下，看人家在户外跑来跑去的，我就想看看自己行还是不行。”

运动也让福爷如同开了挂，从第一个15公里，到半马、全马、山地马拉松、越野、异国徒步，即便过了花甲之年，他却越来越有活力了。虽然从成绩论并不算出彩，但对他而言，每一次的参与就是挑战自我，只要完赛就是胜利。

“首先，我的体重从原来的190斤左右，减到现在的140斤左右，人轻松了，身体健康了，吃东西香了，睡眠也好了，收获很大。其次，参加户外运动以后，朋友也多了，大家一起走，开开心心的，心情也好了。”福爷自己组建了一个“老来福户外”群，有空召集一下，大家一起出去走走，特别开心。

十几年的运动习惯保持下来，福爷终于有了脱胎换骨的人生。



(内容来源竞舟客户端)

涉及居民841户

## 普陀这些老旧小区将被改造



食品厂小区1幢改造效果图

记者从普陀区住建局了解到，2024年老旧小区改造计划日前出炉，今年普陀区计划改造老旧住宅28幢，涉及居民841户。

根据有关文件要求，从去年8月开始，普陀区启动新一年的老旧小区改造计划。

普陀区住建局相关负责人表示，通过前期摸底排查，了解居民改造意愿，确定将食品厂小区12幢、海研所周边楼群9幢、滨港路楼群7幢楼纳入今年老旧小区改造范围，涉及841户居民，建筑面积约6.1万平方米。“通过老旧小区改造工作推进，我们将对老房子的外立面、屋面、楼道等做进一步修缮，实现雨污水分流，重新规划小区内停车范围

等，营造干净、整洁、有序、安全的人居环境。”

据介绍，此次涉及到的既有住宅楼，建设年代均较为久远，普遍存在外立面脏旧、起壳、脱落、墙体渗水、屋顶漏水、墙面弱电、雨污水管杂乱交错、雨水管多为铸铁管且锈蚀严重、住户私自改造污水管等问题。部分楼房墙体、楼梯开裂，存在安全隐患。

为推动2024年改造项目尽快落地，目前，普陀区老旧小区改造办公室已经按月制定了项目推进计划，预计2024年3月份完成招标投标工作，4月份项目进入施工阶段，11月份完工。

(内容来源竞舟客户端)

## 浙江公布一最新专项评价结果 定海区和普陀区上榜优秀名单

2023年，浙江各地切实扛起推进人与自然和谐共生现代化先行示范的使命担当，持续完善常态长效的林长制管理体系，高标准推进森林湿地资源保护发展，推动林业高质量发展。

近日，省林长制办公室印发《关于2023年度自然资源集约利用考核林长制专项评价结果的通报》，我市被评为良好单位，定海区和普陀区上榜优秀名单。

《通报》提到，希望林长制专项

评价优秀单位珍惜荣誉、再接再厉，拉高标杆、再创佳绩。其他市、县(市、区)要以优秀单位为榜样，以构建森林湿地资源保护发展长效机制为主线，强化林长履职，优化部门协作，深化源头治理，完善考核激励，鼓励社会参与，持续推进创新深化、改革攻坚、开放提升，为林业推进人与自然和谐共生现代化先行示范作出更大贡献。

(内容来源竞舟客户端)

## 黄渤起诉，即将在舟山开庭

据天眼查法律诉讼信息显示，近日，黄渤与臻圣(浙江)贸易有限公司、陕西秦皇御宴西凤酒营销有限公司和陕西西凤酒股份有限公司相关姓名权纠纷、肖像权纠纷案件新增开庭公告。

据开庭公告，原告为黄渤，案件将于3月6日在舟山市定海区人民法院开庭审理。

据企查查显示，被告之一的臻圣(浙江)贸易有限公司成立于2023年2月23日，注册地位于定海区昌国街道文化路。

这一事件引起讨论的同时，也让西凤酒这家老字号企业再次受到关注。

作为曾与贵州茅台、山西汾酒以及泸州老窖齐名的“四大名酒”之一，西凤酒因贴牌泛滥，导致质量参差不齐，甚至出现产品质量危机事件，严重拉低了品牌形象，在后来的发展中逐渐掉队，不仅退出一线名酒行列，还被诸多后起之秀超越，无法进入前十名。

(内容来源竞舟客户端)