

科学运动+营养指导+趣味互动

# 25.4公斤!定海减重达人分享健康蜕变心得



邓步超减重前后照片

□通讯员 倪妮 叶武杰  
徐裴 李本和

本报讯 “从106.3公斤到80.9公斤,50余斤重量从身上卸下,现在走路上楼都轻松多了,体检报告里那些刺眼的超标箭头也消失了!”近日,在定海区“全民健康生活方式月”宣传活动暨“万步有约定享健康”健走激励赛颁奖现场,减重冠军邓步超手持对比照片,向在场观众分享自己的健康蜕变,话语里满是激动与自豪。

邓步超这一人生转折,得益于今年4月启动的“万步有约定享健康”健走激励赛暨体重管理活动。“我胖了很多年,体重一直降不下来,刚好定海办了个活动,想着试试。”邓步超坦言,最初报名时只是抱着“试试看”的心态,没想到100天的坚持,让自己迎来了全新的改变。

据介绍,活动期间,主办方在“每日万步”基础上,精心组织健步走、八段锦系列教学、健康沙龙、膳食营养厨艺赛、实地运动指导、健康讲座、趣味嘉年华、优秀征文等线上线下活动10余次,形成“科学运动+营养指导+趣味互动”的综

合干预模式。

数据显示,本次活动330人成功减重,人均体重下降3.58公斤,BMI平均下降1.33kg/m<sup>2</sup>;327人脂肪含量平均下降2.50公斤,317人体脂率平均下降2.25%。“这些数据背后,是每一位队员的坚持,也是全民健康理念的落地生根。”定海区卫生健康局副局长胡龙军说。

现场还举行了颁奖,赵新山等30人获“万步先锋奖”,邓步超等20人获“减重达人奖”,邵维娜等10人获“优秀队长奖”。作为“减重达人奖”中的佼佼者,邓步超还分享了减重秘诀,“其实道理大家都懂,就是‘管住嘴、迈开腿’,做起来特别考验意志力。”邓步超坦言,目前体重距离标准体重还有差距,未来会继续保持健康习惯,争取让BMI达到正常值,“希望大家都能行动起来,一起迎接更健康的自己,这对每个人来说都是最好的保障。”

“体重管理不是‘一阵风’,而是一场‘持久战’。”胡龙军说,未来定海区卫生健康局将持续深化体重管理专项活动,探索更多科学有效的健康生活方式,为群众提供更全面的健康支持。

## 上岗7天 “00后”新警就收到一面锦旗



据浙江舟山公安微信公众号消息 刚上岗7天,“00后”新警就收到一面锦旗,引来同事围观羡慕。近日,定海白泉派出所,一名女子拿着一面锦旗点名要找一位小伙子,他就是刚上岗7天的“00后”新警舒严杰。

见同事们在门口探头围观,舒严杰腼腆地接过锦旗,有些拘谨地

合影留念。

原来,不久前女子的自行车被偷了。接警后,舒严杰在师父韩博韬的指导下,细致地开展调查工作。

“找到了,找到了!”舒严杰开心地骑着自行车回到所里,只想把它快点交到失主手里。

女子领回自行车后,特意定制了一面锦旗,“我就是想来谢谢他。”

## 可容纳1268户 普陀这个安置小区月底竣工



□通讯员 刘珈伶 文/摄

本报讯 本月底,普陀大蒲湾安置房工程将迎来竣工。

如今,大蒲湾安置房有了一个好听的名字——云兴雅苑小区。目前,小区所有楼栋已全部完工,施工团队正在进行最后的细节修补和竣工验收工作。

在小区南侧,市政道路施工正如火如荼地进行。据悉,该道路通车后将与鲁家峙大桥形成直通,极大地提升区域交通便捷性。

小区内有环形橡胶跑道、儿

童游乐区、居家养老用房等便民设施,白色建筑主体与红色橡胶跑道、绿色植被等形成鲜明对比,营造出活力与雅致并存的居住氛围。

据了解,该小区投资13.5亿元,总建筑面积达17万平方米,住宅户型从55平方米到139平方米不等,共计可容纳1268户安置户。

小区同步配建的1135个机动车停车位、零售商业用房和社区服务站,将构建起“居住+商业+服务”的复合型社区生态,满足居民一站式生活需求。

## 舟山—苏州拙政园 直通车开通了

据舟山市汽车运输有限公司微信公众号消息 近日,舟山开通了至苏州拙政园(东汇公园)景区直通车,市民游客可省去转车烦恼。此前,舟山开通了至乌镇(西栅)景区直通车。

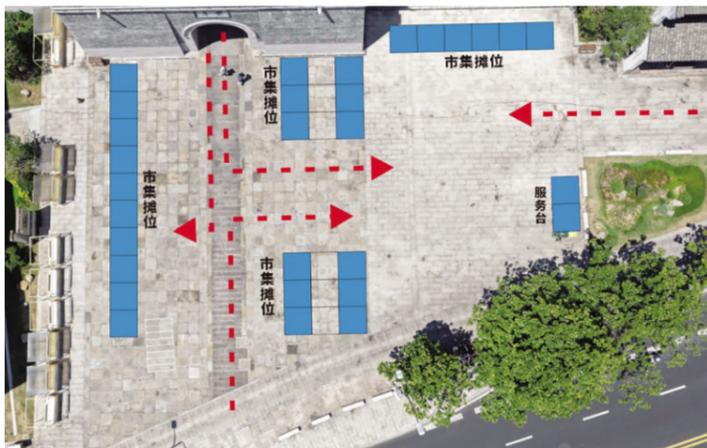
线下购票 在舟山本岛各汽

车客运中心(站)售票窗口、自助售票机上直接购票。

线上购票 通过“舟山市汽车运输有限公司”微信服务号“我要购票”“汽车票”进行手机购票。

返程可在“苏汽直通车”服务号查询/购票。

## 周日定海古城吃货模式将开启



据定海山微信公众号消息 9月21日9:00-20:30,定海古城东城门广场,“山海共富,寻味定

海”——浙江省供销社系统“土特产推荐官”助农行走进定海活动将热闹开场。