

75天平均减重4.9公斤,最多16.5公斤

舟山93位市民参加全民健康减重大赛,有夫妻双双登上领奖台

□记者 王倩倩 通讯员 沈慧萍

本报讯 10月25日下午,2025舟山市全民健康减重大赛颁奖仪式在新城海湾公园市民广场举行,93名参赛者收获了属于自己的荣誉与掌声。

本次减重大赛于7月13日启动,历时75天,共招募400余名超重、肥胖等重点人群参赛,组建减重社群10个,形成“专家引领+社群互助+个人实践”三位一体的健康管理模式。其间,通过开展集体徒步、健康讲座、每日打卡等活动,帮助参赛者建立可持续的健康生活方式。

仪式现场,主办方根据参赛者前后录入的BMI值等变化,分别评选颁发瘦身达人奖、金牌蜕变奖、越来越好奖和全程参与奖。邓步超以减重16.5公斤、BMI下降6.06的佳绩荣获瘦身达人一等奖,成为本次大赛当之无愧的“全能蜕变之王”。“科学减重是饮食、运动与心态的平衡。”邓步超分享了自己的成功经验。他从饮食管理入手,严格控制每日膳食,确保营养均衡,彻底告别夜宵和零食。他还增加了运动量,坚持每日晨跑、晚间锻炼。

何家好和张红燕夫妻双双登上领奖舞台,他们分别以减重10公斤和6.5公斤的佳绩,荣获此次大赛越来越好一等奖和金牌蜕变二等奖。何家好告

诉记者,自从参加减重大赛以后,他们依据医生的食谱合理安排膳食,平时以高蛋白、低热量的饮食为主,每餐遵循“两拳头蔬菜、一拳头蛋白、一拳头碳水化合物”原则,杜绝饮料、饮酒及在外就餐。“我们每周都坚持200分钟以上的有氧运动,例如打乒乓球、打羽毛球、慢跑等,体重减下来后,我睡觉打呼噜的症状好转很多。”何家好开心地说。张红燕表示,参加减重大赛后,她养成了良好的生活习惯,也找到了适合自己的减肥方法,受益匪浅。

通过对全程参与的近百名参赛者数据分析,体重管理成效突出,91.6%的参赛者体重下降,平均减重4.9公斤,最大减重16.5公斤;血脂改善效果明显,81.5%的参赛者体脂率下降,平均降低3.11%,最大降幅达15.6%;BMI指数集体优化,平均值从27.31降至25.53,实现从“超重”向“健康”区间的整体迈进;腰围缩减成果显著,平均缩小5.58厘米,最大缩减18厘米。

“本次健康减重活动通过科学的方法论、专业的组织体系和创新的运动形式,不仅有效改善了参与者的身体健康指标,更成功普及了科学减重理念,验证了‘体卫融合’服务民生的有效路径,为持续推进健康舟山建设积累了宝贵经验。”市体育中心(市全民健身中心)相关负责人说。

曾向中方捐赠618张抗战历史照片,如今实地探寻历史印记 马库斯“中国行”探访秀山岛



□记者 滕海平
通讯员 张瑾文/摄

本报讯 近日,曾向中方捐赠618张抗战历史照片的法国青年马库斯·德雷特斯,与朋友钟灏松等一同来到秀山岛,实地探寻历史印记。

“这里有不错的场所、宜人的环境、优美的风景,还兼具科技感,我非常喜欢。”马库斯·德雷特斯对秀山岛的风光赞不绝口。

今年8月,他与朋友白士杰、钟灏松共同向中方捐赠了一批特殊的“史料”——618张抗战历史照片。这些照片由马库斯的祖父罗杰·皮埃尔·劳伦斯生前收藏,真实记录了侵华日军的暴

行,引发广泛关注。

“在一次偶然的谈话中,我们提到了马库斯家族的故事,这段历史不应该被隐藏掩盖甚至是篡改。”钟灏松说。

此次“中国行”,马库斯·德雷特斯与伙伴们重走照片中的故地、深入了解中国抗战历史,了解中国的发展,分享给世界。接下来,他们还将探访东极列岛——“里斯本丸故事的发生地”。“这片土地上存在着一份深厚的友谊,展示了西方与中国的友好关系。”马库斯·德雷特斯说。

从捐赠历史照片到实地探寻历史印记,马库斯与伙伴们用行动传递着对历史的尊重,见证中国的变化和科技的发展。

“秋天就是要嗑瓜子!” 岛城炒货店迎来销售高峰



□记者 沈迅而 文/摄

本报讯 秋意渐浓,岛城街头炒货香变得愈发诱人,各炒货店迎来了销售高峰。

瓜子口味五花八门

周末的傍晚,位于新城田螺峙路的栗香缘干果炒货店,迎来了一拨又一拨顾客。消费者大多是周边小区的居民,晚饭后出来散步顺带买点瓜子、花生等炒货回家,带小孩的还会买上一串糖葫芦。

记者走进店内发现,中间货柜陈列着各类蜜饯果脯,两边货架则是各种瓜子、花生和坚果。

“秋冬季节,就是要嗑瓜子嘛!”一位老伯一边挑选着瓜子,一边笑着说道,“怎么有这么多种口味,挑也挑不过来咧!”记者注意到,店内售卖的瓜子,除了有传统的原味、五香味、海盐味外,还有果味系列(陈皮味、果茶味)和花香系列(菊花味、茉莉花茶味)以及“长安的荔枝”“打手”等十余种新奇口味,售价均在20元/500克。

从外观上看,这些不同口味的瓜子

与普通瓜子没啥两样,但仔细一尝,确实能吃出不一样的味道。“茉莉花的比较清新,这个‘长安的荔枝’还真有一股荔枝味道。”市民吴女士品尝了几种口味的瓜子,最后选了经典的五香味和核桃味瓜子。

瓜子的口味五花八门,花生等其他炒货也都有不同的口味,每500克零售价在15—30元不等。

经典口味卖得最好

这么多口味的瓜子是如何做出来的?新城宝龙商圈的这家炒货店店员告诉记者,多口味的瓜子都是水煮瓜子,水煮时加入各种口味的香料,煮熟烘干后就有味了,这些瓜子本质上跟核桃味、五香味的是一样的,“原味瓜子是炒出来的”。

这家店里售卖的瓜子,每500克价格在15—25元之间,店员表示,新奇口味的瓜子在售价上与经典款瓜子的售价差不多。

从销量上来看,卖得最好的还是经典款的原味、五香味、山核桃味等。“老年人基本都买经典口味,年轻人喜欢尝个新鲜,就会买一些新出的口味。”

六横早熟品种橘子开摘



普陀区六横镇是全市最大的柑橘生产基地,连日来,广大橘农开始采摘早熟品种橘子。从目前的收购情况来看,品质最好的橘子每公斤1.5元,普通橘子每公斤1.2元,品质差一点的每公斤只有1元左右。

据了解,由于今年橘子的生长期遇上了持续干旱少雨天气,导致橘子个头普遍偏小。 通讯员 刘生国 摄

请您关注天气预报

全市天气:今天多云到晴。明天晴到多云。今天最高气温:22℃,明天最高气温:24℃。今天最低气温:15℃,明天最低气温:14℃。舟山市区:今天东北风4-5级阵风6级。明天偏东风4-5级阵风6级。今天蓝天指数为:二级,天色淡蓝。今天紫外线指数为:二级,可以适当采取防护措施。今天森林火险指数为:四级,容易引起森林火灾,林区严格控制野外用火。 舟山市气象台2025年10月27日17时发布