

# 他们集体上秤开展“减重挑战赛”



云南商务职业学院最近干了件“狠事”——学校领导带头、教职工自愿参加，大家集体上秤称体重，开展为期8个多月的“减重挑战赛”。

办这个比赛的起因，是学校体检发现越来越多教职工出现高血压、高血脂、高血糖、超重问题。其中“三高”人群（含一种）占比从2023年的31%上升到2025年的42%。

“工会组织过健身活动，效果不明显，教职工参加校园跑，出发时还能见到人，到终点就没剩几个了，不是腿抽筋，就是坚持不了。”学校党委书记张向英坐不住了——前有学生，后有家庭，老师们没有好身体怎么行？

于是，一个“狠招”出炉——减重挑战赛！教职工自愿参加、自由组队、阶段性追踪，4月7日、6月30日、12月30日三次称重，按掉秤总量一决胜负。张向英第一个站上体重秤，“当看到80.86公斤时，有点害羞，目标减3公斤。”此外，校领导还自掏腰包，凑出5100元奖金，奖励团体和个人减重前三名。

变化很快出现，老师开始和学生一起打篮球、练摔跤，学生也跟着老师打八段锦、跳减脂操。运动场上，到处是师生一起运动的身影。学生韩紫旭说，“看到老师们在为健康努力，也

在克服惰性，也在流汗，我觉得自己没有理由不减肥了。”

更意外的还在后面。学校原本要求每学期跑够50公里，以前，总有人打卡“偷懒”。如今，老师主动来约跑，连不爱动的学生也被带动起来。学生杜庚洋说，“过去觉得跟老师有距离，没想到一起运动后觉得老师们很亲切。”

学校摔跤队队长雷玉鑫没想到，老师会主动来学摔跤，“他们摔疼了还坚持来，把队里氛围带动得可好了，关键是摔跤非常燃烧卡路里。”练了摔跤后，老师李月明已经瘦下来5斤，“以前下班后是躺着，现在下班后是去练摔跤，我锻炼不是为了争取奖金，而是被热烈的运动氛围感染。”

老师马文帅有别样感受，“喊破嗓子，不如甩开膀子，我们要求学生锻炼，不如自己先练，与其站在讲台上当说教者，不如跑到前面，当示范者。”

看到变化的张向英很欣慰，“健康的老师是学校最大的底气，一个生病倒下的老师可能会耽误一群学生，而一个跑起来的老师能带动整个校园。减掉几公斤是小事，让健康的生活方式在校园燃起来才是大事。”

据新华每日电讯

## 众人合力抬车救人

日前，温州乐清街头上演惊险又暖心的一幕：一名骑电动自行车的学生意外被卷入一辆汽车后轮下，动弹不得。危急时刻，十余名路人挺身而出，合力抬车，仅用不到1分钟的时间成功将学生救出。所幸学生仅受轻微擦伤。

当日中午12时8分，乐清市区翔云东路车流如常。一名身穿校服、佩戴头盔的学生骑行途中突发意外，伴随着一声闷响，人车失控，被卷入一辆汽车后轮下。

“我当时听到‘砰’的一声，回头一看，人已经在车底了。”目击者姜先生回忆说。由于学生外套被车轮死死卡住，身体虽未被直接碾压，却完全无法挣脱。

周边路人迅速聚拢：有人第一时间拨打报警电话，有人俯身查看情

况，也有人尝试徒手拉拽衣物，但均未成功。

“孩子被压住了，快来一起抬车。”关键时刻，一声呼喊打破僵局。过路司机、附近餐饮店顾客、电动自行车骑行者以及游客等十余人迅速围到车后，自发组织起救援。

第一次发力未果，大家迅速调整站位。随着齐声喊出的“1、2、3”，众人再次用力——车身被稳稳抬起，学生被迅速从车底拉出，整个过程不到1分钟。

脱困后的学生仍有些惊魂未定，脸色发白，身上有轻微擦伤，但意识清醒。在众人搀扶下，他慢慢站了起来。确认无大碍后，围观人群也悄然散去。在姜先生看来，当时那一分钟，不长，却让所有目睹的人内心滚烫。

据《温州日报》

## 绍兴冷静救人的“小孩哥”找到了

近日，下午2时许，绍兴越城区鉴湖派出所辖区某村内，一名九旬高龄老人不慎跌落附近河中。当时村中路人稀少，情况十分危急。就在此时，恰好路过河边的一位“小孩哥”发现了水中的异常，他立刻小跑上前查看，发现老人在水中挣扎时，他迅速大声呼喊，同时寻找周边施救的工具。

附近开便利店的老板，听到“小孩哥”的呼喊后，第一时间跑至河边一边报警，一边和“小孩哥”对老人展开救助。但由于老人年龄较大，面对两人的帮助，显得有些有心无力。

鉴湖派出所接警后，火速调派正在村附近巡逻的执勤民警和队员赶往事发地。赶到现场的民警没有犹豫，迅速从群众家中借来梯子，顺着梯子

下到河中，向河中心的老人游去。从背后架住老人的双臂后，成功将其带至岸边，最终将老人营救上岸。

据悉，这位“小孩哥”全名黄子轩，目前12周岁，就读于树人小学南校区，是一名六年级的学生。为表扬黄子轩同学热心助人的行为，4月16日中午，分局基层基础管理大队与鉴湖派出所一道专程来到校园内，为遇事临危不乱的黄子轩当面颁发奖状，并赠送了警熊和礼品。

“当时就看到水里有人，我就想着找大人来帮忙，光凭我自己肯定不够。”被问起当时的情况时，黄子轩的回答有条不紊，并表示日后如果再遇到类似的情况，他仍会毫不犹豫伸出援手。

据越牛新闻客户端

## 早高峰女孩拿砖块站在路边替路过的人“抚平”颠簸



“她背后拿着一块砖好像要打架，下一刻，她的身影立马高大了。”近日，河南郑州的网友分享了自己在早高峰时遇到的一个暖心瞬间。

网友霍先生在一个路口，看到一名女孩把砖块藏在身后，且不时地观察车流，“我觉得她在等谁，怕她砸到人。”接下来，女孩的行为却出乎他的意料。车流暂缓，她快步走到马路中间把砖块垫在了路面坑洼处，原来她是在等安全空档，替所有路过的人“抚平”脚下的颠簸。

据霍先生估算，女孩已经在这里忙碌了十几分钟到二十分钟。此处坑槽长约1.5米、宽20厘米、深度七八厘米，是道路施工后遗留的缺口。女孩带来的砖块都被切割得平整，大小尺寸与坑槽完美契合，应该是提前精心准备好的。

“我看人家骑着电动车，从

这来回过有点颠簸，我看着心里不舒服。”女孩一句朴实的话，没有豪言壮语，却满是善意与担当。霍先生拍下了这暖心一幕发到网上。“总有人在缝缝补补这个世界。”许多网友被女孩的善意打动，纷纷为她点赞。

现场环卫工人马小英回忆，女孩主动询问缺口情况，得知暂时无人处理后，便自行找来砖块，一点点填补。女孩的善意很可贵，这份“为他人着想”的精神也值得学习。但在暖心之余也要提醒大家，路面车流密集，自身安全始终是第一位的。如遇类似的道路隐患，可以打12345热线，交由专业部门处理。

据了解，郑州市金水区城管局接到反馈后，已将破损的路面修好。郑州市城管局正在寻找，这位善良的女孩，计划聘请她担任城市管理监督员。

据央视新闻微信公众号