

“国家版减肥指南”来了 能文能武女博士 “科研式撸铁”火了

记者 张晓曦 何晴 徐能 通讯员 马振 励晨霞

近日，“体重管理”成为民生热词。“国家喊你减肥”这一话题迅速出圈，引发广泛关注。我们身边正好出现一个象山女博士，“科研式撸铁”火了。当实验室白大褂与力量举腰带在人生轨迹上重叠，会迸发出怎样的能量？在三个多月前的亚洲力量举锦标赛现场，中国科学技术大学物理化学专业的博士研究生郑晓萱给出了震撼答案：这位体重仅60公斤的宁波象山姑娘，以430公斤的总成绩打破国家纪录，并成功拿到2025年世界运动会的入场券。一边在实验室做科研，发顶级期刊论文，一边在竞技场破全国纪录，拿国际大奖。而支撑起杠铃的，是每天在实验平台操作仪器的双手……



(受访者供图)

女博士“撸铁”减肥
看“动起来”的报纸



A 深陷低谷： 从体重失控到结缘力量举

力量举运动和大众熟悉的奥运会竞技举重不同，力量举包括蹲举、卧推、硬拉三个单项，可以说是最多样化的举重运动之一。

一个文静彬彬的女孩子怎么和充满力量感的运动结合在一起？这要从2020年说起。当时，郑晓萱从浙江师范大学毕业，被保研至中国科学技术大学硕博连读。学业上的顺利突然让郑晓萱失去了生活的焦点，生活作息和饮食习惯渐渐紊乱，体重在几个月内飙升近20斤。她尝试通过极端节食来减肥，结果却是体重快速反弹。

新学期开学，为督促自己多锻炼，她

加入了中国科学技术大学的龙舟队。然而，一次意外受伤使她不得不暂停所有训练。行动受限，情绪性进食，于是体重再一次暴涨，带来身体和心理的“双重塌方”。

郑晓萱决定“自救”，她开始走进学校健身中心，调整饮食和作息，学习正确的锻炼方法。在这个过程中，她不仅爱上了健身还重获了自信和力量，也遇到了同样热爱健身的博士研究生易若龙。两人逐渐发展为情侣。

后来，考取力量举教练资格证书的易若龙发现，郑晓萱有成为运动员的天赋，便鼓励她参赛。在2023年8月，郑晓萱正式开启力量举专业训练。

B 破茧之路： 科研式思维指导训练

力量举对郑晓萱而言，是力量与技巧的精准平衡——“力量靠肌肉增长，技巧靠科学训练”。她将训练拆解为量化的科研课题：每日摄入高蛋白饮食（如蛋白粉）促进肌肉增长，同时以“实验模块”重构训练周期。

郑晓萱建立动态数据库，将备赛期划分为若干“实验板块”，每个板块聚焦不同目标：前期侧重技术打磨与疲劳消除，后期尝试突破。训练强度、频率、容量作为“实验变量”，通过周期内数据对比不断优化方案。

这种“受试者思维”让其训练效率

得到很大提升。

2024年5月，厦门国际力量举海峡两岸邀请赛上，首次参加高水平赛事的郑晓萱以深蹲170.5公斤、总成绩400.5公斤两破全国纪录，而其“小体重大力量”的风格引发业界关注。

7个月后的亚锦赛，她一边克服毕业前需往各地面试的困难，通过科学训练，最终在深蹲项目，以175公斤刷新全国纪录并摘得银牌。卧推项目，以95公斤达国家纪录标准线，收获铜牌；硬拉160公斤，将总成绩锁定在430公斤，赢得该级别季军。

C 心火不熄： 用“不被定义”书写未来

赛场上的锋芒背后，郑晓萱始终没有忘记自己的另一重身份——中国科学技术大学超快与非线性光谱实验室的博士研究生。

实验室里，她身着白大褂，在飞秒激光与分子光谱间探寻物质奥秘；训练场上，她换上举重服，用千次深蹲的轨迹校准肌肉记忆。

两种看似割裂的状态，因“追求极限”的信念交织成独特的人生图谱。其实，郑晓萱的成长轨迹始终充满“破界”色彩。出生于象山县西周镇的她，自幼便是田径队与国际象棋比赛的常客。从西周小学、宁波滨海学校一路以优异成绩考入象山中学，却在高考前因高烧与理想院校失之交臂。

“每个阶段的遗憾，都成了下个阶段的燃料。”她笑着说。

如今，这个曾被体重困扰的女生，已成为中国力量举领域的新锐代表。她的训练视频在社交媒体获赞超百万，网友称其“颠覆了对女博士的刻板印象”。

谈及未来规划，郑晓萱的答案依然跨界：“想去企业做研发工程师，同时保持力量举爱好。”

在她看来，人生的精彩正在于“不被定义”——正如分子光谱揭示微观世界的无限可能一般，杠铃的重量亦丈量着生命的韧性。

“浙里旧房装修” 小程序上线

通过其可申领装修补贴，最高不超过2万元

本报讯（记者冯璋 通讯员许珊杉）记者从市住建局了解到，为进一步方便消费者申领2025年浙江省旧房装修补贴，“浙里旧房装修”小程序于前日正式上线！

消费者可以通过微信搜索“浙里旧房装修”小程序直接访问。为确保系统平稳运行，上线初期将采用预约制方式进行申报，每天9:00~12:00、13:00~18:00、19:00~22:00三个时间段可进行线上申报，后期将根据各地实际申报情况进行优化完善。

按照省政府总体部署，省住建厅发布了《2025年浙江省旧房装修和厨卫等局部改造用物品材料购置补贴实施细则》（以下简称《实施细则》）。

从补贴范围和标准上看，个人消费者购买用于旧房（2023年1月1日前竣工验收合格的住房）装修和厨卫等局部改造所需的饰面砖（含石材）、板材（含踢脚线、石膏线）、集成吊顶（不含电器设备）、门窗（不含入户门、智能门、智能锁）、定制柜、卫生洁具（不含智能坐便器）、墙纸（布）、涂料（含油漆）等物品和材料的，按照上述品类实际购买价格的15%给予补贴，每名消费

者且每套房最多可补贴1次，不超过2万元。

同一套房不可同时享受旧房装修（厨卫等局部改造）和居家适老化改造两类补贴政策。对于物品和材料发票上注有“已享受国补”字样或备注已享受国补有关信息的，该物品和材料不再享受本补贴。

2024年已享受旧房装修和厨卫等局部改造补贴的住房，不再享受2025年补贴政策。

在补贴申领程序上，补贴申请人应于2025年12月31日前登录旧房装修和厨卫局部改造补贴小程序，按要求上传相关证明材料。

证明材料包括：身份证明、房产证明、竣工验收合格证明、装修（服务）合同、税务发票、发票查验结果（国家税务总局全国增值税发票查验平台或浙江省电子发票综合服务平台—浙里办票）、支付凭证、物品材料清单、装修改造过程现场照片、申领补贴承诺书、银行账号等。

各市、县（市、区）建设主管部门收到申请材料后，对符合条件的应在10个工作日内予以受理，受理后对申请材料进行审核，必要时进行实地核查。

真假消防产品灭火效果 差距有多大？

消防部门现场实验告诉您



真假灭火器上的标识。

(李睿清 摄)

本报讯（记者李睿清 通讯员王董 骆承）真假灭火器有何区别？劣质防火门该如何辨认？又到一年“3·15”，这些事关生命安全的消防产品您会挑吗？

在昨天举行的市“3·15”消防产品宣传月启动仪式上，宁波市消防部门用三组实验告诉您答案。

防火门，火场中的“生命之门”。为证明质量不同的防火门对救援的影响，在活动现场，消防部门搬出一真一假两道防火门进行灼烧实验。

灼烧开始后，仅2分15秒，劣质防火门背火面温度便已达122℃，随后烧焦面积不断扩大，颜色也逐步加深，并在3分36秒时被彻底烧穿，此时背火面温度已超500℃。

而在灼烧合格防火门的5分钟内，其背火面温度始终保持在14℃上下，用手触摸能感到微微温热。灼烧结束后，仅受火面最外层木料烧焦，内部防火材料未受到任何影响。

“质量合格的防火门内应包含硅镁防火板和珍珠岩防火层，且厚度应该达到一定标准。但部分劣质防火门会将珍珠岩防火层换成普通的纸张、木屑，硅镁防火板的厚度也不达标。”余姚市消

防救援大队副大队长李焕提醒，市民在选购时，应认准合格证、铭牌、身份证标识三证齐全的产品。

第二组实验关于防火卷帘门。李焕介绍，合格的防火卷帘门内部材料为具有阻燃性的岩棉，而劣质产品内填充的往往是普通棉布。在随后的灼烧实验中，劣质卷帘门仅5秒便被火焰烧穿，而合格品在经过一分多钟炙烤后，表面未出现任何焦黑痕迹。

“在选购防火卷帘门时，除了选择三证齐全产品，还应注意产品有无认证证书和检验报告。如果大批量采购，还可以通过抽检检查内部防火材料是否合规。”李焕说。

在第三组实验中，消防员对比了真假灭火器的效果。当使用劣质灭火器时，尽管多次喷射干粉，火苗仍不断复燃，而使用合格产品灭火时，仅喷射粉末一次，火焰便彻底熄灭。

李焕说，在选购灭火器时，应挑选三证齐全且底部钢印清晰的产品，在使用时应注意压力表指针是否处于绿色区域。

此外，活动现场还展示了喷淋系统、火灾自动报警系统、智慧消防系统等设备，并向市民介绍了其功能和用法。

诗红人不红 “励志哥”高鼎是怎样“炼”成的

记者 廖惠兰

3月13日，《儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢》，写自宁波乡间》文章刊发后，引发市民热议。

这场关于《村居》描写了宁波何地的讨论，揭开了晚清诗人高鼎与宁波的不解之缘。记者专访了宁波地方历史文化研究专家庄杰和陈一鸣，两位学者为我们还原了一个被时代碾碎又重生的文人故事。

A 悲惨的前半生： 亲人故去，流落宁波

“高鼎出生于书香门第，‘贫穷’是他童年的日常。”宁波地方历史文化研究专家庄杰说。

高鼎的前半生有多悲惨？

16岁，父亲去世；21岁，母亲去世；33岁，妹妹和未婚妻林氏在逃难途中不幸殒命。

“高鼎的父母去世后，家里一贫如洗，连安葬父母的钱都没有，他只能向朋友借钱才解决安葬事宜。”庄杰介绍。

“高鼎的后半生都在宁波度过，用现在的话来说，也是‘新宁波人’一枚！”陈一鸣说。

在宁波乡下飘零，孑然一身的高鼎，在42岁那年迎来了转机。他在宁波迎娶了鲍姓哑女为妻。同年，有人给他介绍了一份权署（即浙海关）的文书工作，自此生活才稍稍宽裕了些，人生也算走上了正轨。后来，他有了两个儿子。也算给他孤苦的人生，增添了一丝幸福感。

据记载，高鼎“貌不及中人”“不善言谈，为人正直，性孤介”。

陈一鸣介绍——高鼎在宁波做教书先生时，每到年末，收入除去家用外，余钱都去米店买米，并换成每袋三升、五升的送米券。到了傍晚，就到街上送给孤苦无依、贫困生病的人。年年如此，不为人知。



浙海关职员合照（高鼎或在其中）。

(受访者供图)

B 诗人超脱心境： 乱世中构筑精神桃花源

在宁波乡下教书的岁月里，写诗成为高鼎的精神寄托。“高鼎的一生写了将近三千首诗，足见他多热爱写诗。”宁波中国港口博物馆文保考古部工作人员、宁波地方历史文化研究专家陈一鸣介绍。

36岁的布衣诗人高鼎，在宁波乡间提笔写下“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢”的名句。这样明快的诗句，与当时的时代背景显得“格格不入”。《村居》诞生于清同治二年（1863年）的动荡岁月——太平天国运动的战火，在全国范围来说尚未平息。

“高鼎写下这首诗时，战火已经远离浙东地区。而且他这个人虽然清贫，但志趣不俗。这首诗也以孩童放纸鸢的轻盈剪影，消解了时代的沉重。”庄杰认为，这种“不合时宜”的恬淡背后，也暗藏着部分晚清文人那不卑不亢的生活态度和志趣追求。

1880年的深秋，高鼎病逝于宁波。好友李圭不负高鼎所托，从高鼎的2715首遗作中精选出1810首编订了《拙吾诗文稿》，并出版印行存世。

庄杰认为，诗稿中虽仅《村居》一首被选入小学语文教科书，但这足以让今天的学子，触摸那个特殊年代里文人如何用诗歌构筑精神桃花源。

海曙区HS08-07-09地块(香溢大酒店东侧)地下设施登记公告

海曙区HS08-07-09地块（香溢大酒店东侧），东至新芝路，南至西河街，西至香溢大酒店，北至西河花园。因出让需要，需在土地出让前对上述地块内（含地下）电力、通信、供水、排水、燃气、人防工程等设施进行排摸，以确保该地块内地上地下无管线及设施（地块预留井、管线、保留建筑除外）。请相关权属单位于见报之日起五个工作日内，到宁波市海域建设发展有限公司进行登记确认，逾期未登记的，视作该地块内相关设施迁移完毕，由此可能造成的后果由权属单位自行承担。

地块四至详见附图。
联系人：唐亮
联系电话：0574-87329055
联系地址：宁波市海曙区科创大厦市政巷16号
宁波市海域建设发展有限公司
2025年3月15日

