

10名宁波运动员出征亚残运会

10月10日,由中国残联组建的名古屋亚残运会中国体育代表团在北京正式成立。宁波10名残疾人运动员进入中国代表团大名单。分别是游泳选手徐佳玲、姚攒、李至鑫、谢志立,坐式排球选手赵培文、段中旭、俞千缘,盲人门球选手来亮宇、王丽珍,射箭选手岑梦侃。

据市残联相关负责人介绍,本次出征的10名宁波残疾人运动员梯队结构优良、实力过硬。队伍中有多次征战国际赛场、斩获多项重磅荣誉的老牌名将,大赛经验丰富、心态沉稳、竞争力

十足。

徐佳玲2016年在里约残奥会上荣获女子S9级100米蝶泳金牌及400米自由泳、4×100米自由泳接力两枚铜牌,并打破亚洲纪录;在2018年雅加达亚残运会、2023杭州亚残运会上屡创佳绩,夺得多枚金牌。

姚攒2021年荣获东京残奥会男女混合4×50米自由泳接力金牌;2023年获杭州亚残运会4×50米混合泳接力冠军,2024年巴黎残奥会随中国队破世界纪录再获该项目金牌。

同时也有李至鑫、谢志立、岑梦侃等即将首次登上亚残运会舞台的年轻小将,正满怀期待迎接属于自己的首次亚残运国际赛事。

据悉,第5届亚残运会将于10月18日至24日在日本爱知·名古屋举行。本届亚残运会中国体育代表团总计500人,其中运动员312人(含男运动员146人、女运动员166人),来自25个省(自治区、直辖市),平均年龄约28.8岁,年龄最大者50岁,最小者16岁。所有运动员均为业余选手,来自工人、学生、职员、自由职业者等不同群体,他们经

过层层选拔,凭借出色的竞技水平和顽强的拼搏精神入选国家队。浙江省共有33名残疾人运动员进入中国代表团大名单。

本届亚残运会共设田径、游泳、乒乓球、轮椅击剑、盲人足球、轮椅篮球、坐式排球等18个大项502个小项,届时将有来自45个国家和地区的3000多名运动员参赛。中国体育代表团将参加17个大项335个小项的比赛,这是我国第5次参加亚残运会,也是我国参加境外亚残运会运动员规模最大的一届。

记者 吴向正 通讯员 焦亮华

“28天健康减重挑战赛” 有人瘦了13斤

“没想到10多斤肉,还挺沉的。”10月9日下午,在鄞州区潘火街道香园社区党群服务中心门口,居民周俊奇“换”到了10.4斤猪肉。

这是他参与“28天健康减重挑战赛”的结业奖励。以肉换肉,减一斤体重,奖一斤猪肉。28天里,周俊奇通过合理膳食和运动,体重下降10.4斤,体脂率下降4.3%。



现场居民领到“以肉换肉”的新鲜猪肉。香园社区供图



现场社区居民在展示“减重成果”。记者 张子琪 摄

“最重要的,是我感觉自己血检各项指标更健康了。血常规化验报告上的很多‘箭头’都没有了。”周俊奇高兴地说。

他一个月走了349公里,每餐都坚持打卡,“今后我还要继续坚持,把健康减重的生活方式坚持下去。”

周俊奇的减重效果很明显,物业经理吴峰也“不甘示弱”。

吴峰28天,减重13斤,腰围小了10厘米,“等会儿我要把减重换来的13斤肉,拿回去跟同事分享。”

“瘦了之后感觉全身都轻松了,最大的变化是走远路没那么喘了。”吴峰笑着说,他每餐按照减重

特制餐盘的规定饭量进食,搭配走路运动,每天线上打卡。

香园社区居民蒋莉萍这次减重8.6斤,乐呵呵地举起同等重量的猪肉拍照留念。

“我们减重打卡群里的医生都很负责,每天会看我们吃的量和成分,线上指导。”蒋莉萍说。

宁波市中西医结合医院临床营养科主任周小爱介绍,28天里,10位居民总计健康减重78.2斤。“我们主要通过饮食、运动等生活方式的干预,指导居民科学减重。”

依托社区网格摸排收集群众健康需求,今年9月初,香园社区组织10位居民参与“28天健康减

重挑战赛”。居民在专业医生团队的指导下“管住嘴”,每天通过小程序打卡,由小程序大致算出每餐热量,医生在后台实时监测,线上指导。

同时,他们在“减重陪练团”的陪伴下,参加跑步、乒乓球、散步等运动,做到“迈开腿”。

“减重,不是简单少吃多动,盲目节食、跟风运动会损伤身体,科学评估和定制个性化方案才是关键。”鄞州区潘火街道社区卫生服务中心体重管理师刘丽芳说。

当健康减重进行到14天时,周俊奇前往潘火街道社区卫生服务中心复查。他发现,虽然体重减轻

4斤,但是肌肉量也跟着降低了。

随即,刘丽芳医生为他调整了运动量,指导其增加蛋白质的摄入,“前14天,他减的是肌肉和水,调整后他才开始‘燃烧’脂肪,现在内脏脂肪面积减少了近40平方厘米。”

“每周减0.5到1公斤才是‘科学速度’,减太快容易反弹,我们要减的是实实在在的肥肉,不是肌肉。”刘丽芳说,“健康减重,不单是减轻体重,更是为了养成良好的自我管理生活方式,希望大家可以继续坚持下去。”

记者 张子琪
通讯员 胡祎妮 华吉吉
实习生 卓尔