

“挑战21天”报名截止  
报名人数近200人  
名单本周公布



# 用几个21天减肥 总有一天会成功

39岁的汤国奇是一名武术爱好者。从小他就喜欢看武侠小说,抱有“侠客情怀”,十四五岁时,汤国奇抱着强身健体的目的,进入长沙一家武术馆学习散打,受益匪浅。不过,进入而立之年,因工作压力太大,汤国奇很少有时间锻炼。得知本报开展“挑战21天”活动,他想系统地研习杨氏太极拳。他也希望“戒掉以往的惰习,让运动成为生活的第一要素,拥有好身体!”

23岁的李青是“挑战21天”活动最后一个电话报名者。李青平常爱吃零食,身高1米57的她,体重从100斤飙到130多斤。看到同龄女孩可以穿漂亮衣服,她很自卑。“我也尝试过很多健身方式,甚至每天骑两小时自行车,但总是坚持不了多久,最长也只有一个星期。”李青表示,“只要21天可以养成锻炼的好习惯,一个21天不能减肥,那就用2个、3个、N个21天减肥,总有一天会成功。”同时,她希望通过“挑战21天”活动,磨练意志力,提升自己的信心。

本报“挑战21天”活动报名10月30日正式截止。截至30日下午5点,吸引了近两百名读者报名。

未来几天,我们将与来自海东青健身俱乐部和湖南省太极拳协会的教练组一起进行综合评估,选出15名挑战者,具体名单将在本周公布。随后,教练组将为15名挑战者进行身体指标测试,根据每名挑战者的情况做出个性化的方案。

21天养成一种习惯。从下周开始,15名挑战者将分别进入晨跑组和太极拳组,在专业教练指导下展开21天不间断训练。他们能否通过21天的训练取得预期的健身效果?能否就此培养科学健身的良好习惯?届时,让我们拭目以待。

■实习记者 康蒙 记者 陈普庄

## 小贴士

本次活动将在华声在线玩乐频道开辟“挑战21天”专题页面:<http://zh.voc.com.cn/list.php?cid=71>,登录或者关注@三湘都市报、@三湘好玩俱乐部新浪官方微博了解。

世锦赛冠军选手说:

麻将这玩意,逻辑挺复杂

## “中国第一运动”不比手气比智商

第三届麻将世锦赛日前决出团体名次,以京津名校大学毕业生为主的“雀康一队”夺得冠军,让人称奇。作为“中国第一运动”的麻将,原来是高智商游戏?选手们给出的答案是肯定的。

冠军成员张章飞毕业于清华大学,还是一名博士。打竞技麻将很多年的他接受媒体采访时表示:“从主牌上尽快确定一个和牌的方案,逻辑上面挺复杂的,而且还要注意观察对手出的牌。”凭借强大的逻辑推理能力,张章飞还在第一届麻将世锦赛中取得个人亚军。

不过对于大学生该不该打麻

将,依然存在很大争议。张章飞认为只要不赌博,麻将还是一项极具文化内涵的智力游戏,他说:“竞技麻将跟赌博毫无关系。”据悉,今年7月举办的一场“高校校际选拔赛”中,30多名参赛选手有不少在校生,选拔赛的前八名才能晋级麻将世锦赛。但世界麻将组织秘书长江选旗透露:“考虑到麻将至今在社会上存在很大争议,尽管比赛不设奖金,出于保护他们的原则,在比赛开始之前,高校联队临时换人了。”最终夺得团体冠军的胡志伟、彭飞、涂少博、张章飞这四名大学生选手实已毕业。

■记者 陈普庄

## 全国格斗大赛湖南赛区省赛落幕



10月28日,“红牛杯”DNF全国格斗大赛湖南赛区省赛于中南林业科技大学完美落幕。本次DNF格斗大赛分周赛、月赛和省赛三个阶段,历经两个多月的激战,并最终评选出了团队和个人名次。■记者 潘梁平



巴蒂尔老当益壮。



▲驴友“独饮寒江血”与他的船。  
▶驴友“智仁”的儿子在旅途中成长。



第三季度湖南户外“牛人”扎堆

## 险! 充气艇独漂长江 强! 23天成就男子汉



10月30日,2012年度“在路上,有红牛”牛人、牛线评选在三湘华声举行。每年的第三季度是户外活动的旺季,而这也在这第三季度的评选中得到了充分的体现,这一季度的评选竞争异常激烈。

9月的评选是最激烈的。尤其是在牛人评选中。驴友“独饮寒江血”独自一人自驾充气艇漂长江让众评委感叹:“这需要的不是一般的勇气!”而他在漂流5天后遭遇翻船事故,装备全部被水冲走,如此惊险的历程在户外界少见。但驴友“智仁”发布的行走在路上的成人礼(父子走墨脱)的线路发起了挑战,“智仁”带着自己16

岁的儿子反穿墨脱,这条线路难度相当大,他们共走了23天。而他以此作为儿子的成人礼的方式受到评委们的推崇,“智仁”也在帖子里表示:“看着从一个满脸稚气的小男孩变成了一个坚韧、充满自信的男子汉,你能说不百感交集吗?”两条线路始终僵持不下,最终评委决定将他们并列评选为9月份的牛人。

第三季度三个月的候选线路共有25条。当选7月牛人的驴友“狂飙2012”与搭档两人用大半天的时间完成了从湖南舜皇至广西炎井的穿越,而一般这条线路需要两天才能完成。而当月牛线评选中,女驴友“小桔2011”发布的云雾山穿越+黄连河溯溪+黄龙大洞探洞,因线路内容丰富,趣味性强而当选。 ■记者 刘涛

以上活动均可登录华声在线户外频道点击相关主题帖查看。

☑ NBA揭幕直播(31日,CCTV5)

8:00 热火VS凯尔特人  
10:30 湖人VS小牛

## 巴蒂尔: 我还要拿总冠军

NBA新赛季的大幕今天将正式拉开,开赛的第一天就好戏连台,既有卫冕总冠军和老牌劲旅凯尔特人的火爆对决,也有湖人与小牛两支西部死敌的狭路相逢。对于球迷来说,更难得的是,他们可以通过CCTV5收看这两场比赛。

虽然在易建联回归CBA之后,NBA赛场上再没有了中国球员的面貌,但并不缺中国元素。由中国体育品牌匹克赞助的14名球员以及3支球队的主场将成为中国元素在NBA的最大看点。随着上赛季热火队的夺冠,匹克的冠军定律已经连续应验了4年,热火队能否再度加冕总冠军?至少刚随队夺得职业生涯第一个总冠军的巴蒂尔依然信心满满,他说:“我对拿一个冠军戒指并不满意,我还要再拿总冠军!”

■记者 潘梁平