

# 瘦5公斤,可喜 不反弹,更艰巨

## 两周过去,成果和困惑都值得总结



三湘华声全媒体  
长沙市体育发展基金会  
长沙市体育产业协会  
联合主办

26日,“挑战21天”第二季即将进入第14天,这意味着,大家的挑战行动已过去了2/3。康祺俱乐部的挑战者宁雄飞瘦了5公斤,斯普瑞斯芙蓉店的宋佳解决了多年腿伤影响健身的困惑,这些都是显而易见的成果。

不过教练组和专家顾问提醒大家,短短两周就收到了健身的成果固然可喜,但接下来如何巩固才是更艰巨的任务。

■实习生 叶竹 实习记者 康蒙 记者 陈普庄

今天,我们首先将宁雄飞等挑战者的成果呈现出来和大家一起分享,在随后两天的报道中,我们还将邀请行为心理学专家和我们一起探讨,如何打好最后一周的攻坚战,坚持把这段时间养成的好习惯坚持下去。

### 103-5,有“水分”,也可喜

在挑战开始前的体质检测时,挑战者宁雄飞以体重103公斤“雄”霸康祺俱乐部。25日记者在采访时听到一个好消息:他已经瘦了5公斤。

这个成绩让宁雄飞显得自豪又自信,他说:“每天都这么锻炼,有成效,应该还再瘦点。”除了“挑战21天”常规1小时的锻炼,他还透露自己做了其他的一些运动:“我早晨起来会做下拉伸,和小区里的人打羽毛球。”

瘦了是好,可宁雄飞也怕反弹,他回忆道:“以前运动后从90公斤瘦到70公斤,停止运动后又从70公斤弹到了现在这般模样。”教练李立则表示:“以他的‘吨位’在12天内瘦5公斤是正常的,不过体重减少的大部分原因是身体脱水,减掉的体脂只占小部分,但不管怎么样,这对他是鼓励。”至于防止体重反弹的方法,李立表示:“饮食要严格控制,低脂低热量,无论是为了防止反弹还是保持健康,都需要每

周至少2至3次的锻炼。”

### 瑜伽球解放了宋佳的膝盖

“都怪我运动的时候上身没用力,导致大部分力气都压在腿部,然后就伤了膝盖。”6月24日,斯普瑞斯芙蓉店的宋佳拖着受伤的腿来到俱乐部,但对于中午的训练却是只可远观。对于宋佳这种“轻伤不下火线”的行为,教练曾斌给出了一个两全的运动方式:在瑜伽球上做运动。

只见宋佳落座瑜伽球上,双手齐胸,让身体尽量放置于瑜伽球上,像平时在地面上一样做起了仰卧起坐。“本来还担心膝盖会受不了,但现在只是感觉腹部很累。”宋佳告诉记者,“这两周让我看到教练的指导非常重要,这样的方法可能自己平时想都不会想到,但对于教练来说,这也许是很简单的问题。”

曾斌教练解释说,瑜伽球运动适合所有的人锻炼,包括需要康复治疗的人,它会避免对关节造成冲击。“不仅可以保护关节,其实在瑜伽球上做仰卧起坐,效果更明显!”曾斌教练也贴心提醒想要进行瑜伽球运动的朋友,最好穿紧身的服装,因为在做运动时,因为人体经常会跟瑜伽球接触,宽松的衣服会使动作不灵活,同时,鞋子最好选择防滑底的。



跳着桑巴踢球的内马尔是乌拉圭后卫的最大威胁。

### 竞彩看台

27日03:00 联合会杯半决赛 巴西VS乌拉圭 CCTV5  
28日02:00 联合会杯半决赛 西班牙VS意大利 CCTV5  
**星光闪闪能否变成金光闪闪**

27日和28日凌晨,2013联合会杯将连续进行两场半决赛,先后为巴西VS乌拉圭、西班牙VS意大利。这两场比赛自然是星光闪闪,但彩民能否将这两场比赛变得金光闪闪,那可得看清楚啦。

巴西队每个位置的球员都足以亮瞎球迷的双眼,而他们的攻击群更是让教练艳羡,尤其是新近转会巴萨的前锋内马尔,三场比赛皆取得进球,状态火热。

另一场比赛则是欧洲内战,两队同样兵强马壮。去年欧洲杯决赛,同样是中立场,西班牙胜的赔率为2.17,盘口为平手/半球到半球之间,如今的盘口却是1.38与一球/球半,需要防冷。

### 竞彩推荐

500彩票网专家推荐:巴西胜乌拉圭+西班牙胜/平意大利,投注100元,预计奖金为89元/258元。

### 西南球王,够高

《谁是球王》中国民间乒乓球争霸赛上周末央视体育频道继续播出。西南赛区球王争霸赛在昆明结束,来自云南、四川、重庆、贵州的业余乒乓球高手成为六个组别的“西南球王”。能在昆明高原拿下球王称号的人,够高。

在西南赛区的预赛中,四川代表队成为最大的赢家,共有4位选手晋级6个组别的决赛,东道主云南队也表现出不错的实力,在决赛中占据了3个席位。“昆明海拔高,球不好打。西南赛区的决赛注定将成为一场充满悬念以及因悬念而生的智慧的精彩比赛。”在西南赛区决赛现场,原国家乒乓球队总教练、西南赛区总教练许绍发的一席话,让整个西南赛区决赛顿时悬念丛生。许绍发介绍,当年马文革正是在昆明海埂高原训练,最终拿到了世界冠军。比赛的进程果然印证了许绍发的判断,6个组别的比赛,有三组对决出现了后来居上、以弱胜强的局面。

■记者 陈普庄

### 湖南体育发展基金 6年筹资逾七千万

6月25日上午,2013年湖南省体育发展基金会理事会议在省体育局举行。记者在会上了解到,自2007年成立以来,基金会在6年时间里筹集资金达7000多万元。

据理事长谭鸥介绍,省体育发展基金会的主要作用在于积极引导社会资金用于发展我省体育事业,把群众体育、竞技体育和体育产业相结合。基金会的用途主要包括支持运动队建设、运动员训练保障、赛事奖励、新农村体育健身工程。

会上,基金会还向困难及伤残运动员代表发放资助金15万元,向来自全省各地的10个新农村示范点捐赠总价值20万元的体育器材。与此同时,湖南中烟公司向湖南体育捐赠600万元,湖南新世纪科教文化股份有限公司向省运动队捐赠出版物2000册。

■记者 陈普庄

### 经济信息

### 航天科技改变生活 飞秒激光造福全球3000多万人

万众瞩目的央视太空授课节目6月20日上午顺利直播,其中在展示“航天科技成果改变生活”中出现了飞秒激光和准分子激光治疗近视的手术画面。

的确,飞秒激光近视治疗技术源自航天科技,飞秒激光近视治疗技术的出现让全球3000多万近视患者的生活发生了巨大的改变,摆脱眼镜的束缚看清世界已成为现实;

爱尔眼科医院,作为中国近视治疗第一品牌、中国最大的连锁眼科医院集团、中国第一家上市医疗机构、中国眼科唯一驰名商标,2005年,率先在中国引进第一台航天科技成果——美国Intralase飞秒激光设备,将中国近视带入无刀时

代。成立十一年,爱尔眼科累计为77万只眼睛送去了光明,成为中国治疗近视的首选品牌。爱尔眼科利用“航天技术成果”发展史

2003年,爱尔眼科医院集团成立,开始在屈光领域崭露头角;

2005年,爱尔眼科在上海建立了亚洲最大的屈光手术中心,引进了中国第一台飞秒激光并创建了中国首个飞秒激光培训中心,引领中国近视手术进入无刀时代;

2009年,爱尔眼科医院上市,斩获中国驰名商标,近视手术达到77万例,成为中国近视领域第一品牌;

2011年,中国首家启用《中国准分子激光角膜屈光手术行

业质量标准》;

2012年,爱尔眼科屈光手术事业部成立,行业首创“爱尔眼科近视手术质量控制体系”,创新服务,推出一对一亲情服务模式,手术量达到77万例;

2013年,行业首创制定《屈光手术检眼师评级标准》,行业首批成立高度近视门诊;

2013年,爱尔眼科引进德国蔡司全飞秒设备,近视手术进入无瓣、微创的“全飞秒时代”。

长沙爱尔眼科(www.eyef0731.com)倾情推出暑期钜惠,6

月30日前50名电话预约全飞秒激光的近视手术朋友,不仅可享受手术优惠惊喜价,更可获赠手术惊喜超值大礼包!仅需一个电话0731-85229669,即可见证一个全新时代的诞生!

### 华美头发移植 长新发

华美诺德医学美容医院毛发移植中心是湖南首家推出不开刀、无痛苦无痕植发、植发专科,签约治疗,一次种植,永不脱落。

2013年华美诺德将乔迁至长沙摩天轮新院,感恩优惠活动开启,凡6月30日前报名预约,可享头发移植八折优惠,预约即送养护大礼!

热线:0731-82255378  
地址:长沙市八一路475号(迎宾路口)  
网址:www.cszf120.com QQ:774330413

### 通取全球 0 资费

华融卡ATM取款免费  
网上银行汇款免费



华融湘江银行  
HUARONG XIANGJIANG BANK