

贾玲一年减重百斤

运动科学专家:可行

新华社重庆电 春节期间,电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。电影女主角乐莹和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重,有人赞叹,有人质疑。贾玲用一年时间减重100斤,对普通人而言有没有参考价值?造成肥胖的原因是什么?除了合理膳食和科学运动外,有没有不这么“痛苦”的“捷径”可走?带着这些疑问,记者采访了运动科学专家。

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说:“贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为,贾玲的案例是普通人可以复刻的,因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤,一年52周,按照每周减2斤的速度,大体重人群就可以减去104斤。

专家表示,肥胖的本质就是消耗低于摄入(因特定疾病诱发的肥胖除外)。因此,减肥的基本原理就是减少热量摄入的

同时增加热量消耗,让能量负平衡。

“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途



径。”彭莉说,某些减肥产品广告宣传的所谓“捷径”,其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。比如有些产品抑制食欲来减少热量摄入;有些宣称排油排便的减肥药其实是通过加快食物排出速度或者加速食物中脂肪的溶解和排出,来减少热量的摄入;还有些减肥药是促代谢药物,通过增加中枢兴奋来促进脂肪组织的产热和脂肪分解,提高机体代谢率,增加热量消耗。“但长期服用减肥药会导致身体机能紊乱,损害健康。”彭莉提醒。

有的人会抱怨自己是“易胖体质”,很难减肥。对此专家表示,易胖体质确实存在,通常与遗传有关,但有一部分人的肥胖缘于其生活方式,并非体质造成。刘猛说,大多数肥胖者都是后发性肥胖,就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌,逐渐胖起来的。生活习惯不良,吃得多、动得少,或者吃得不多但饮食结构不科学,才是“易胖”的真正原因。

对于有减肥需求的人,专家建议其“管住嘴、迈开腿”,踏踏实实、一步一步打造健康身体:首先做一个短、中、长期规划,包括行动方式和阶段性目标;然后建立健康的生活规律,包括相对固定的运动方式和时间、就餐时间及一天热量摄入总量计划,让身体代谢形成有效的能量循环。

专家提醒,合理饮食不等于节食,而是制定合理的膳食结构,应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构,大体重者还可通过每天两餐制,或者每周断食1到2天来减少膳食总热量的摄入。科学运动方面,应坚持每周3到5次、每次30分钟以上的中低强度运动,有氧运动与抗阻训练配合,以增加热量消耗和提升肌肉量。

“减肥效果达成后,还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去,才能维持健康的体态。”彭莉说。

谷训

即将80亿元!再度刷新“春节档”票房纪录
龙年电影市场火爆开局



市民从春节档电影宣传海报前经过。新华社发

新华社电 截至2月17日记者发稿,来自灯塔专业版数据显示,今年春节档档期总票房(含预售)即将突破80亿元,而这一数据已超越2021年春节档的78.43亿元水平,再度打破中国影史春节档票房纪录。活跃的观影群体、热烈的话题讨论度,假期“红红火火”的市场表现也为整个2024年电影市场开了好头。“春节档破纪录的强势表现为龙年电影市场开了好头,也打下了良好的基础,我们期待良好的口碑能够促进更多观众成为电影院的‘回头客’,不仅在热门档期,在平常周末也多去电影院看好电影,市场良性循环,持续健康发展。”灯塔专业版数据分析师陈晋表示。

具体来看,由中国电影、阿里影业、阅文集团旗下新丽传媒等出品的《热辣滚烫》无疑成为这个春节档的“大赢家”。灯塔专业版数据显示,该片目前以逾26亿元位列票房榜首位,也打破中国影史春节档剧情片档期票房纪录。根据灯塔专业版AI票房预测,《热辣滚烫》最终票房有望超40亿元。另一部由上海亭东影业、上海淘票票影视文化、中国电影、博纳影业、横店影业等多方出品的《飞驰人生2》则紧随其后,票房也突破23亿元。另外,《熊出没·逆转时空》和《二十条》分列三、四位,单片档期票房均超过12亿元。

综合统计来看,榜单前四位的影片票房合计占档期大盘票房97%。城市方面,北京、上海、重庆、成都、天津、广州、深圳、苏州、西安、杭州暂列春节档城市票房前十名,其中,潍坊、保定、济南、长春、天津、南通、沈阳、石家庄、徐

州、西安今年春节档票房排名相较去年春节档提升明显。

“今年春节档可以说佳作频出,如《热辣滚烫》《飞驰人生2》的淘票票开分高达9.6分,《二十条》《熊出没·逆转时空》也高达9.5分,同时我们也看到有4部影片豆瓣开分都在7.9分以上,可见无论是普通观众还是影迷群体,对假期影片的质量高度认可。”陈晋告诉记者,票价方面,今年春节档平均票价约50元,相较去年春节档52.3元有所下调,今年春节档购票平台补贴力度更大,观众实际购票价格相较去年实惠更明显。

从观众构成来看,陈晋分析称,今年春节档最大的三个特征为女性观众占比提高、市场下沉趋势扩大、家庭观影现象突出。

具体来看,女性观众占比达63.1%,男性观众占比36.9%,女性观众占比连续4年上涨;三四线城市票房份额突破54%,显著高于去年的50%,多部喜剧片下沉市场表现优异,尤其是《熊出没·逆转时空》三四线票房份额超过6成,春节档依然是显著下沉的档期,并且有持续下沉的趋势;30岁上观众占比首次突破38%,三人及以上结伴观影占比首次达到24%,家庭观众数量增长明显,《热辣滚烫》《飞驰人生2》三人及以上结伴观影比例超过25%贡献突出。“这其中,我们也看到票房前四名的影片核心受众有一定差异化:《热辣滚烫》《二十条》女性观众占比超过三分之二,而《飞驰人生2》男性观众占比54.6%,显著高于其他春节档影片。《熊出没·逆转时空》则是35岁及以上观众占比最突出达到55.6%。”陈晋表示。

韦夏怡

更俗剧院

最新演出信息

动画《熊出没·逆转时空》

贾玲、雷佳音、张小斐主演《热辣滚烫》
沈腾、范丞丞、尹正主演《飞驰人生2》

雷佳音、马丽、赵丽颖主演《二十条》
刘德华、单立文主演《红毯先生》

彭昱畅、李庚希主演《我们一起摇太阳》

2月26日19:30——杂技剧《如梦长安》

3月17日19:30——黄梅戏《祝福》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668



福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

南通购彩者10元喜中双色球二等奖

1月30日晚,中国福利彩票双色球游戏第2024013期开奖。当期双色球红球号码为:01、07、10、14、21、25,蓝球号码为:07。位于南通市通州区平东镇204国道红绿灯东的32065638号福彩投注站传来喜讯,一购彩者喜中当期双色球二等奖1注,奖金138448元。

2月2日,喜中当期二等奖的幸运中奖者殷先生来到南通市福彩中心,领取了属于自己的幸运大奖。殷先生出示的中奖彩票显

示,该彩票是仅花费10元的自选投注五注单式双色球号码票,其中一注中得二等奖,幸运收获奖金13万余元。据了解,殷先生购彩多年,最喜欢购买的就是福利彩票双色球了,基本上是期期都会购买,投入不高,就这样每期坚守购买,用他的话称就是“风雨无阻”了。

兑完奖,殷先生表示:“春节马上来了,这个二等奖不仅为我带来奖金,更为我的新年带来了好运,今后我会继续支持福彩,奉献爱心,也希望更多人可以收获好运。”

福彩双色球 2元可中1000万