

科学方法加长期坚持

海盐90后社区工作者成功减重94斤

■全媒体记者 王海滨

本报讯 94斤是什么概念？约10桶5升装菜油，4.5袋10公斤装大米。在海盐，有这样一位“减肥”达人——仲铭辉，他在15个月的时间里，体重从240斤减至146斤，科学地甩掉94斤“赘肉”。

近日，记者在天仙湖公园见到正在跑步的仲铭辉。时值中午，身高1米8的小伙精神抖擞，显得十分轻松。如今，他已成为能轻松完成月跑量60公里的运动爱好者。

然而两年前，仲铭辉还是一个体重达240斤、跑几步就要大口喘气的“胖小伙”。1993年出生的仲铭辉，是武原街道城南社区的一名社区工作者。曾经的他，和很多同龄人一样，是一名“高热量食物爱好者”，炸鸡汉堡、碳酸饮

料、炸串烧烤是他的家常便饭。重油重盐的饮食习惯，加上昼夜颠倒、没有规律的作息，让他的体重飙升至240斤。

“那时候我都是用吨计算体重的，足有0.12吨，走起路来都能感觉到地面在微微震颤。”仲铭辉回忆道。

胖，不仅影响了他的外形，更对身体健康带来了严重威胁。“体检报告上，高血糖、高血压、重度脂肪肝等我全都有，感觉身体就像一个随时可能出问题的‘定时炸弹’。”仲铭辉无奈地说。

此外，肥胖也给他的工作带来了诸多不便。作为社区工作者，经常需要走街串巷、跑上跑下，可沉重的身体让他每走几步就气喘吁吁，工作效率大打折扣。

2022年，仲铭辉决定减肥。“减重并非一蹴而就，需要

科学的方法和长期的坚持，就像一场持久战，容不得半点马虎。”仲铭辉表示。

成功减肥，他归纳了两个关键点，健康饮食和科学运动。刚开始减肥的时候，在饮食方面，他严格遵循《中国居民膳食指南》，将每一餐都精确到克。

“我都是拿电子秤把吃的东西称重再吃，比如中午120克肉类，250克蔬菜。”仲铭辉笑着说。早餐，他换成了素菜包、鸡蛋和脱脂牛奶；两顿正餐，用杂粮饭替代精制碳水，选择以牛肉、猪瘦肉为主的蛋白质，搭配鱼类、虾类作为替换，保证营养均衡。同时，辅以足量的新鲜叶菜，既增加了饱腹感，又补充了膳食纤维。

“因为体重是大基数，考虑到大体重对膝关节的压力，运动初期，我选择了低冲击的

运动方式。每天完成一次30分钟至45分钟的快步走，脚步不紧不慢，既能消耗热量，又不会给关节造成过大负担。”仲铭辉介绍。

体重减到180斤左右的时候，仲铭辉开始尝试跑步。同时，每天坚持进行俯卧撑、平板支撑等自重训练，防止减重过程中肌肉流失。

然而，减重之路并非一帆风顺。当体重降至170斤左右时，仲铭辉遇到了瓶颈期。“最难熬的不是饥饿感，而是平台期，无论我如何努力控制饮食、增加运动量，体重都几乎停滞不动。”仲铭辉说。

在这个关键时刻，他在医生的科学指导下，采用了“轻断食、调整碳水摄入、增加无氧运动比例”等方法。“‘16+8’轻断食法，每日将进食时间控制在8小时内，其余16小时禁食。”经

过一个月的坚持和等待，仲铭辉终于结束了平台期。

随着体重的不断下降，仲铭辉的身体和精神面貌都发生了翻天覆地的变化。如今，他的体重稳定在146斤，整个人看起来瘦了许多，精神焕发。

“现在爬楼梯、跑步都不在话下，一口气能上好几层楼，工作效率也大大提高了，感觉自己又回到了年轻时的状态。”仲铭辉自豪地说，希望能通过循序渐进的跑步训练，参加一次全程马拉松比赛，挑战自己的极限。

“真正的蜕变不在于减掉多少斤体重，而在于养成受益终身的健康生活方式，我要把这份健康传递下去。”仲铭辉说。

科学享“瘦”
共筑健康海盐

海盐企业把牢工业制造“稳固之手”

上接1版

技能大赛五轴加工赛项上使用的夹具系统，由唯普精密与杭州萧山技师学院共同研发完成，相关技术已获发明专利及实用新型专利各1项。经浙江省经济和信息化厅认定，该夹具处国内同类产品领先水平，被认定为“浙江省工业新产品”，并完成科技成果登记。

“校企合作的展开在培养学生实际生产应用经验的同时，也填补了企业研发能力短板的不足。”姚华平说，基于校企合作成果，企业目前拥有发明专利1项，实用新型专利2项。

尽管规模尚小，唯普精密的目标不小。“让精密制造更精准、更稳定、更高效是唯普的愿景。”姚华平表示，下一步公司将加强与高校科研机构的合作，引进、培养更多高技能人才，对更多自动化和行

海盐企业创新浇灌“共富花”绽放

上接1版

40%。文育明告诉记者，正在盘点的杜鹃数量为550盆，这批“明星产品”将经海宁虹越花卉集散地，发往西安。

在组培实验室内，一排排标注着植株信息的玻璃瓶整齐排列，瓶中嫩绿的植株幼苗正享受着恒温恒湿的“VIP待遇”。“我们和省农科院、云南农科院等团队联手研发，用组培技术实现‘一瓶多苗’。”文育明拿起一瓶样本介绍：“这样的小苗，1年左右就能从10株扩繁到数万株，效率比传统扦插提高了百倍。”如今，企业已建立60余个组培体系，杜鹃系列涵盖落叶、常绿、高山三大类，现有20个至30个成熟组培品种，而最新研发的落叶杜鹃系列更是潜力十足。

“以72孔穴盘苗为例，普通品种单价约0.5元，多季开花品种约1元，未来上市的落叶杜鹃品种可达5元至10元，单价为普通品种的10倍至20倍。”文育明介绍，凭借着新优品种的高附加值，企业正与大电商、苗木种植户等客户洽谈种苗订单。在花卉市场“优胜劣汰”的浪潮中，森植正以技术破局告别“走量厮杀”，瞄准消费者对品质与审美的升级需求，全力开拓中高端市场。

“接下来，我们每年计划推出10个至15个组培新品种，目标是让杜鹃全年开花，年出圃量达到50万至100万盆。”文育明说。

从“一季绚烂”到“四季常艳”，从传统栽培到科技育苗，这家海盐企业用创新让“花中西施”成为乡村振兴的“美丽经济”新引擎。当科技与自然碰撞，以杜鹃为代表的花海不仅绽放着时光的温柔，更勾勒出农业现代化的生动图景。

启 事

《嘉兴日报·海盐新闻》报纸版面的采编、发行、运营等全部业务，由海盐县传媒中心负责。

根据相关规定，《嘉兴日报·海盐新闻》承接各类遗失声明、注销公告、减资公告、清算公告、变更公告、律师声明、拍卖公告、寻人寻物启事、诉讼和分类版面广告等业务的办理工作。

联系方式：
海盐县传媒中心全媒体运营中心
联系人：张先生
联系电话：13626763009
电子邮箱：hycmzx@126.com
地址：海盐县武原街道枣园西路199号

海盐举办首届幼儿足球表演赛



主办单位：海盐县文化和广电旅游体育局 海盐县教育局
承办单位：海盐县足球协会
协办单位：浙江新盛达金属科技发展有限公司
海盐华叶五金股份有限公司
嘉兴汇禾体育发展有限公司
执行单位：海盐声艺文化体育有限公司
海盐县体育中心

■全媒体记者 蒋勤超

本报讯 近日，海盐2025年首届幼儿足球表演赛在县体育馆顺利举行，这是海盐作为全省足球重点发展试点县以来首次举办的足球运动推广活动。比赛共吸引了23支队伍，近300名球员参加。

比赛以12人为一队，设落地颠球、射门、绕桩接力、5人制PK游戏4个项目。县文化和广电旅游体育局体育科科长熊磊告诉记者，此次比赛旨在增强幼儿对足球运动的兴趣，营造更浓厚氛围，增加足球人才基数，为海盐足球人才选拔和梯队建设打好基础。

“我觉得孩子参与足球运动后变得更开朗了。足球是一项团体项目，孩子很喜欢和队友协作，而且还增强了他的自信心。”参赛球员杨子佑的父亲告诉记者。“我差点就进球了，虽然被防住了，但是在场上踢得很开心，接下去还会继续踢足球。”杨子佑说。

活动中，实验幼儿园（城东校区）代表队教练孙佳不时在场外进行指导。据了解，这次的表演赛，该园认真进行了球员选拔，因为报名人数众多，为了不影响学习，该园利用晨间锻炼和晚托时间组织孩子进行练习。“因为球员们年龄比较小，规则意识比较弱，所以我们主要是通过组织一些趣味性的游戏、比赛，来激发大家参与活动的兴趣，然后将一些规则技能融入游戏当中，让孩子在玩的过程中掌握技能和规则。”孙佳说。

据了解，本次比赛由县文化和广电旅游体育局和县教育局主办，县足球协会承办。“作为全省足球重点发展试点县，我们对足球发展进行了详细的规划，接下来会继续举办更多的比赛，推动海盐足球事业高质量发展。”熊磊说。同时，海盐将深化足球领域改革，不断培育和推广足球运动，提升足球运动参与人群的广泛性，进一步促进交流合作，展示城市形象。

讲文明 树新风 公益广告

绿色生活
低碳出行





海盐县文明办 宣