

电影《热辣滚烫》热映 健身房迎来咨询热

教练：不建议盲目效仿 须做到合理膳食

春节期间，一部贺岁影片《热辣滚烫》为大家带来了不少欢乐，电影中，导演兼演员贾玲用不到一年时间暴瘦一百斤更是成了大家热议的话题。对于普通人来讲，这样的励志减肥能不能复制？普通人应当如何健康科学减脂？电影《热辣滚烫》的热映，对我市的一些健身机构是否带来一些变化和影响？对此，记者走访进行了了解。

记者了解到，随着电影《热辣滚烫》的热映，我市的健身机构的确接到了不少市民关于减肥和健身方面的咨询，咨询量相较往年也有所提升。兴庆区一家名为乐活健身工作室的负责人告诉记者，与往年同期相比，店内咨询量至少增加了两到三倍。矢量MAX运动生活馆的主理人告诉记者，春节过后不少市民来店里报名减脂健身，前来门店线下体验的市民相较以往有明显增加。

矢量MAX运动生活馆教练杜佳楠告诉记者，贾玲式减肥在精神层面上给予广大群众正面积极的励志影响，但是行为上并不建议普通人盲目跟风，否则有可能给自身带来不良影响。“我们希望大家健康地瘦下来，如果能吃好一日三餐，一天睡够7至8个小时，无饮酒无饮料，那就一定会健康，健康的同时体重也一定会下降！假如说女生真的一个月减了20斤，会带来其它方面的不良影响，生理期一定会乱，激素水平会不稳定。”

杜佳楠建议，减肥时选择自己感兴趣的运动方式也相当重要，无论是慢跑、打球还是其他运动，以锻炼的方式融入生活，享受运动并坚持使其成为习惯，是运动减肥的关键。

因此，减肥这件事还应根据自身情况科学合理进行。健身教练陈建表示，对于脂肪基数较大的人来讲，通过控制饮食外加锻炼的方式减肥，相对合理的减重速度应该是每个月减4至6斤，期间按时作息、戒掉零食饮料，一日三餐合理进食，即可减重。待到瓶颈期时，可找专业的教练进行规范指导，将塑形纳入其中，通过运动突破自己，达到理想状态。

记者 张梦婷 牛云铭

俩13岁少年偷开他人轿车 网上现学开车 驶出近百公里

“我就上楼拿东西的工夫，车被人偷走了。”近日，灵武市公安局西郊派出所接到李先生报警称，自己的轿车停放在小区楼下时，被人偷走了。

事发当天下午5点，民警在接到报警后迅速前往事发地点了解情况。“我当时上楼取个东西，就没锁车。谁知道几分钟时间，车不见了。”在听完李先生的描述后，民警根据视频监控，很快就寻找到了李先生轿车行驶的轨迹，并在公路卡口附近抓拍到，谁知偷偷开走车的竟然是两名少年。

“他们从李先生小区开车出来以后，驾驶车辆到了附近小区，又途经崇兴镇和郝家桥镇，然后又前往吴忠市，行驶了近100公里。”据西郊派出所

民警介绍，事发当天晚上10点，他们根据俩少年的行车轨迹，最终在吴忠市将车辆拦截。“车辆多处剐蹭受损，所幸俩孩子没事。”民警告诉记者，俩少年今年13岁，在小区闲逛时，正好遇到了停车的李先生，见他离开时车辆没有上锁，两人在好奇心的驱使下，便有了偷开的念头。

“两人在网上看了一下开车的技巧，然后就直接操作上路了。”据民警介绍，在将两名少年寻回后，对他们进行现场教育，同时又与其家长取得了联系，并对他们出具了《严加看管责任书》。俩少年的家长对李先生的车辆进行了赔偿和维修。

记者 王辉

西夏区法院开展集中执行行动 1万多元的纠纷10年终履清



执法现场。

近日，西夏区人民法院再次聚焦小标的、涉民生等案件，切实解决人民群众急难愁盼问题，开展专项集中执行行动。

在此次专项集中执行行动中，第一站执行法官一行来到被执行人王某所在小区，上楼之际，一男子遮遮掩掩与执行法官擦肩而过。“这不就是王某吗？”执行法官看着熟悉的身影第一时间认出，

上前询问时王某神情略显慌张。该案的申请执行人尚某是一名年逾70岁的老人，10年间王某断断续续向尚某履行了1万多元，剩余3000元一直拖延履行。由于剩余执行标的较小，执行法官反复劝解王某及时履行，以免影响其工作、生活。但在此后的释法过程中，王某反复坚称自己无力偿还。执行干警多番劝说后，王某依旧我行我素，丝毫不听劝解，执行法官遂决定将王某拘传至法院。在法院羁押仅一个小时，坐立不安的王某便当场转账3000余元，至此这起持续10年的纠纷画上圆满句号。

据了解，此次集中执行行动中，西夏区人民法院执行干警共查找被执行人23人次，拘传5人次，执行完毕案件11件，和解5案，执行到位金额达37.5万元。2024年，西夏区人民法院将继续坚持“能动执行”理念，通过用足用好搜查、罚款、拘留、执行悬赏等强制措施，集中执行力量向“老赖”出重拳、下猛药，依法严厉打击各类拒执行为，切实维护人民群众的合法权益，积极营造诚信守法的社会风尚。

记者 王辉 文/图



讲文明树新风

让城市更美丽 让生活更美好

银川市文明办宣

