

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

“云健身”新风尚助力抗疫

◎新华社记者 张武岳 吴书光

“摆起臂、腿抬高，腰间赘肉咔咔掉”“跟着刘畊宏老师来打卡，一起瘦瘦瘦”……艺人刘畊宏最近在短视频平台上的健身直播火了。直播中，他与妻子身着运动装，跳起“毽子舞”，再搭配上好友周杰伦的《本草纲目》等背景音乐，一时间吸引了许多爱好健身的粉丝。

截至目前，刘畊宏的抖音账号已“吸粉”6000多万。网络平台上也涌现出众多“刘畊宏女孩”和“刘畊宏男孩”，加入居家“云健身”的行列中来。

2020年疫情暴发以来，很多民众不得不宅在家中，刷手机和“葛优躺”一度成为生活常态。但与此同时，一些健身类App下载量不断攀升，线上健身逐渐受到追捧。东南大学经济管理学院副教授浦正宁分析，目前的疫情环境下，人们避开健身房或健身工作室选择居家健身时，在没有健身器械的辅助下，更加需要一些简单易学的减脂健身方式。

刘畊宏的出现恰逢其时。特别是在疫情背景下，一些健身场所限流歇业，外出受限，难免形成负面情绪。跟着直播跳操，有助于以汗水释放焦虑，保持肌体健康。

山东师范大学美术学院研二学生魏芳就是“刘畊宏女孩”之一。她用视频记录下自己双腿颤抖走下楼梯、“五天

瘦五斤”的健身过程。这些视频也引发了网友共鸣，在各大平台走红。

“谁不想免费拥有一位专业的明星教练呢？而且直播这种形式很新颖，好像有人在监督我锻炼，几百万人跟我一起减肥。”魏芳说，交互性、沉浸式强的运动形式点燃了她的健身热情，也让她切实感受到了运动带来的快乐。

在疫情冲击健身行业的情况下，不少从业人员发力线上平台，纷纷做起直播。抖音平台今年3月发布的《抖音运动健身报告》显示，2021年抖音运动健身视频数量同比增长134%，创作者数同比增长39%；健身类主播涨粉同比增加208%，直播收入同比增加141%。

除了健身直播之外，AI等前沿技术也被运用在云健身中。安装了某App后，只需要一台手机和两三平方米的空间，就可以随时随地开始运动。App上涵盖数十个AI运动动作，既有跳绳、开合跳这样的全身动作，也有专门针对上肢、

下肢和腰腹等身体局部训练的动作。

阿里体育市场总经理李敏日前接受采访时介绍，AI主要是发挥其识别人体骨骼点的作用，对运动者的动作进行判定和记数。它能够告诉运动者，身体哪个部位应该再低一点或者高一点，帮助运动者掌握更准确的动作，使锻炼效果更出色。

分析人士认为，软硬件技术的发展，在一定程度上助推了云健身的普及。民众可在各种视频平台和健身App上获得健身锻炼课程。同时，家用动感单车、健身魔镜等设备，可在传统硬件的基础上，加入软件开发或会员服务等内容，做到有机结合。

与硬件相关，居家健身相关器材也越来越受到民众青睐。最近，济南市民国栋的家里，添置了好几件健身器材：瑜伽球、瑜伽垫、哑铃和椭圆机等。

“受疫情影响，常去的健身房暂停营业，我们就添置了几件健身器材在家锻

炼。”他说，没想到配合着相应的讲解视频，居家锻炼的效果一点都不比去健身房差。

唯品会平台的最新数据显示，今年4月以来，Keep健身用品销量同比暴涨9倍，瑜伽垫、瑜伽服等品类受到消费者的喜爱。

近日，国家体育总局和中华全国体育总会联合推出“全民健身线上运动会”，设置有20多个大项100多个小项，包括跳绳、广播体操、健步、棋牌、毽球、乒乓球等众多群众喜闻乐见的运动项目。

国家体育总局群体司司长丁东说，希望通过举办本次线上运动会，丰富群众休闲生活，指导居家隔离群众开展科学健身，以体育在线服务的方式满足群众多元化体育健身需求，实现“健身不间断”。

专家认为，虽然“云健身”这种形式并不完美，但并非仅是疫情之下的“权宜之计”。它以碎片化和轻量化的特点让更多人走进了健身大门，加入健身的行列，对推广全民健身来说有着独特意义。



全民积极健身。

丘索维金娜决心备战巴黎奥运会

47岁的乌兹别克斯坦体操传奇名将丘索维金娜日前表示，她已下定决心备战巴黎奥运会。

此前她曾表示，希望在职业生涯结束前，能在杭州亚运会上为乌兹别克斯坦夺得一枚奖牌。亚奥理事会本月6日宣布杭州亚运会延期举办，新的举办日期将由有关各方协商一致后对外公布。根据乌兹别克斯坦奥委会官网最新消息，丘索维金娜已决定

在亚运会后，再继续备战巴黎奥运会。两年后，当巴黎奥运会举办时，丘索维金娜将年满49岁。

在去年东京奥运会后，丘索维金娜曾短暂“退役”。在重回赛场后，她在今年三场国际体操联合会世界杯分站赛上夺得两金一银。上周末，丘索维金娜刚刚夺得了乌兹别克斯坦全国锦标赛女子跳马冠军。

据新华社

关于将理塘县濯桑乡5座零散烈士墓迁移的公告

根据《中华人民共和国英雄烈士保护法》《烈士褒扬条例》《烈士纪念设施保护管理办法》等政策法规和中央宣传部、财政部、退役军人事务部联合印发的《关于印发〈全国县级以上英雄烈士纪念设施整修工程实施方案〉的通知》(退役军人部发〔2021〕47号)精神，按照“应迁尽迁、集中管护”的原则，结合省、州退役军人事务部门的工作部署要求，为更好传承英烈精神，弘扬民族正气，加强爱国主义宣传教育，拟将濯桑乡5座零散烈士墓迁到理塘县烈士陵园集中安葬，统一管护。现将相关事项公告如下：

田文喜烈士墓：位于理塘县濯桑乡康呷村，生前任濯桑区雄坝工作队队长，1957年8月28日遭匪伏击牺牲。

赵正良烈士墓：位于理塘县濯桑乡康呷村，生前任濯桑区雄坝工作队副队长，1957年8月28日遭匪伏击牺牲。

孙志强烈士墓：位于理塘县濯桑乡康呷村，生前系濯桑区武工队队员，1958年12月26日在追击叛匪的战斗中牺牲。

万才均烈士墓：位于理塘县濯桑乡康呷村，生前系濯桑区武工队队员，1958年12月26日在追击叛匪的战斗中牺牲。

杨耀辉烈士墓：位于理塘县濯桑乡康呷村，生前系濯桑区武工队队员，1958年12月26日在追击叛匪的战斗中牺牲。

以上烈士亲属如对烈士墓迁移工作有异议的，请于2022年6月1日前以书面形式反映至理塘县退役军人事务局，过期将视为无意见或无亲属，届时将按相关规定进行迁移(联系人：袁管才，联系电话：0836-5324697)。

特此公告！

理塘县退役军人事务局

2022年5月16日

遗失启事

康定市瓦泽乡水桥村股份经济合作联合社法定代表人章，姓名：尼扎，编号：5133215028 040，遗失作废。

康定市瓦泽乡水桥村股份经济合作联合社

道孚县龙灯乡卫生院在中国农业银行股份有限公司道孚县支行开立的开户许可证，账号：22577101040008079，核准号：J6816

000027002，遗失作废。

道孚县龙灯乡卫生院

姑咱人民医院发出医学证明，出生证编号：0510362175，遗失作废。

新生儿姓名：杨佳豪

四川省甘孜藏族自治州丹巴县人民医院发出医学证明，出生证编号：K510477460，遗失作废。

婴儿姓名：王靖瑞