浙财大老师建立有氧运动团队 助学生科学健身

本报记者 阮飞霞 通讯员 赵蕾 许倩媛 陶臻

“怎样健身、瘦身才科学？有什么方法能有效突破学校的长跑测试？”在浙江财经大学有一个神秘团队——浙财“跑团”，通过有氧运动为学生解决健身难题。

开微信群互相监督 传播正确健身理念

这个“跑团”的创立者是浙江财经大学负责排球和羽毛球教学的教师李敬辉。开学初，他授课的8个体育专项班里，有不少学生面临节后体重增加的苦恼。李敬辉说：“不仅是体重增加，体能也下降了。很多同学想改变却不知道从哪里入手。所以，我准备用专业的科学知识帮助同学们提高身体素质、科学减重。”

于是，他与几位喜爱运动的学生一起建立了“跑团”，开设微信群来交流，专门帮助有需要提高身体素质和减肥的同学，传播正确的健身理念。“有氧运动能充分燃烧体内的糖分，消耗体内脂肪，改善心肺功能，调节心理和精神状态，是一种非常适合大学生的健身方式。”

健身、瘦身是一件需要长期坚持的事情。因此，李敬辉要求“跑团”成员们每周周一、周三、周五下午4点半在学校东操场集合，每次慢跑50分钟，1公里的速度控制在6分钟内，他陪同成员一起跑步，给予他们鼓励。

遇到时间冲突无法参加的成员，李敬辉要求他们利用晚上时间夜跑，并把跑步公里数的APP截图发到微信群上便于互相监督。

跑团成员成效明显 越来越多学生自发加入

“坚持跑步取得了一些成效，经过两个多月，有的同学体重可以减二、三十斤。在本学期体育课定距跑测试中，满分由原先的一个班1、2个学生增加到6、7个学生。”随着“跑团”的影响力不断地扩大，越来越多学生也自发加入进来。

“和竞技体育相比，有氧运动的频率、节奏更慢些，但是如果不对学生的身体素质进行严格监控，同样容易产生严重后果。”出于对学生们健康的考虑，同时增强运动效果，李敬辉会记录每个学生的身体数据。比如，他会让学生把早晨醒来后的基础心率发给他，以对比学生运动完以后的心率，看看学生的进步和问题在哪里。

黄迎是金融学院大二的一名学生，自上大学以来，她通过运动将体重从65公斤减至51公斤。在同学眼中已经非常成功的她在开学几周后毅然加入了李老师的“跑团”之中。黄迎觉得，自己运动和由专业老师带领是完全不同的。“李老师针对我想要短时间内冲刺2400米满分（12分钟内跑完）情况给我安排了分阶段跑步的计划，一开始训练我的耐力跑匀速，后期训练我在直道以及最后一分钟冲刺的能力。”最后，在这一学期中的测试中，黄迎拿到了满分。

艺术学院学生李松是李敬辉的羽毛球专项班学生，每周五上完课他都会围观“跑团”跑步，“我觉得跑步是一件很乏味的事情，但看着他们逐渐把跑步当作自己的习惯，我作为围观者都深受感动。”李松表示等忙完这一阵的考试，他也打算加入“跑团”。

此外，浙江财经大学还制定了《浙江财经大学体育第二课堂实施办法》，该办法主要面向大三学生。学校根据学生体质健康测试成绩，针对不同体质的学生，开设了素质俱乐部、减重俱乐部、保健俱乐部和其他俱乐部，不同俱乐部的训练内容也不同。

文明评比活动现场

柠檬社区开表彰大会，给文明楼道点赞

前几天，柠檬郡小区喷泉广场前一番热闹，围着很多居民。这是柠檬社区文明评比表彰大会活动现场。

主持人向大家介绍了社区在今年上半年取得的各项荣誉，并一一颁奖。在这次表彰大会中，最有特色的就是文明楼道奖。社区工作人员介绍，通过结合一年的列行检查以及不定期的抽查，社区从柠檬郡小区15个楼道中评选出了4个文明楼道，从金沙阳光小区9个楼道中评选出了2个文明楼道。

文明楼道要符合什么要求？据介绍，评比涵盖楼道消防安全、卫生状况以及邻里团队、活动参与度等等多个方面。

“最重要的还是消防安全以及卫生状况。”工作人员介绍说，社区的卫生衔领员每天都会到两个小区各楼道巡查，记录各方面情况、及时督促保洁等整改问题，社区分管负责人也会带队开展不定期检查。“我们希望通过这次评选活动的开展，增强居民的荣誉感，加入小区优良环境营造的行列。”

接下来，柠檬社区也会把文明评比活动长效地开展下去。

本报记者 蔡杨洋
通讯员 钟能俐

“剿灭劣V类水”暨世界环境日 开发区治水进行时

为了动员引导社会各界践行人与自然和谐共生和绿色发展理念，呵护环境质量，共建美丽家园，6月6日，杭州治水办、杭州市节水办、杭州经济技术开发区治水办、杭州经济技术开发区海达绿色发展促进会等单位在白杨街道高教社区清雅苑小区开展“剿灭劣V类水”暨纪念“六·五”世界环境日活动。

市治水办督查组副组长张洁，开发区治水办办公室副主任、环保局副局长王罡，市节水办节水综合科科长胡茂华，高教社区党支部书记高利萍，开发区治水办宣传组长朱振东，浙江五丰冷食有限公司党委委员、工会副主席李志荣，中国计量大学“五水共治”社会实践智库专家王勇、浙江旅游学院大学生志愿者代表等参加了本次活动。

在活动启动仪式上，开发区治水办综合治污组组长、环保局副局长王罡表示：“要牢固树立‘绿水青山就是金山银山’的强烈意识，尊重自然、顺应自然、保护自然，自觉践行绿色生活，共同建设美丽中国。”随后，王罡副局长向活动承办单位五丰公司授予了“开发区河道认养单位”的铭牌，现场的大学生志愿者代表宣读了《倡议书》。

同时，来自高教社区的社区工作人员、浙江五丰冷食有限公司员工和中国计量大学法学院绿法治水在线团队的大学生志愿者等拿着垃圾袋、火钳等工具，沿高教西渠两岸巡查，检查排污口，清理岸边垃圾。

活动现场，环保工作人员发放环保知识手册、倡议书，引导居民在倡议横幅和展板上签名，开展生态环保、环境法律法规知识有奖竞答，为广大市民提供了一次与“环保”面对面交流的机会。作为本次宣传活动的压轴好戏，学生居民的舞蹈节目、小品等也在同期紧锣密鼓地开展，吸引了不少市民驻足观看。

本报记者 胡师睿