

浙商大为女教师开设形体课,坚持练习效果不一般 短短两个月,有人腰围减了12厘米

本报记者 钱慧慧 通讯员 房敏婕 厉仪/文 殷柴夫/摄

数位女子身着不同款式的旗袍,或执折扇,或举复古遮阳伞,以银杏林为T台,悠悠迈着步子,衣香鬓影与美景交相辉映……近日,在浙江工商大学下沙校区里,出现了以上这幅场景,引来了不少师生围观。

但谁都不能想到,仅仅两个月前,这几位女子的身体条件和心里状态都还远远不是这样的,各有各的烦恼,当时她们有的正在为产后身材走样苦恼,有的则因长期久坐不动而身处亚健康。

那么,这两个月,到底发生了什么,让这些女子身心发生了如此大的变化?原来,浙商大为女教师开设形体课,女老师们坚持练习,取得了惊喜的效果。



每周两次课,形体老师有一套

改变是怎么发生的?还得从形体班说起。

这个形体班是浙商大工会专门为女教师开设的。开课时间是今年9月底,授课老师是体工部专职教师袁萌萌,她有着十多年的舞蹈经验。

“来上课的,大部分是舞蹈门外汉,而且身材都有些走样。”袁萌萌也不客套,很直白地说,老师们因为职业习惯,常常忽视了正确的站姿坐姿,久而久之,就形成了颈部前倾、含胸驼背、腹部脂肪堆积等不良状态,这很影响整个人的精气神。

因此,第一节课,袁萌萌让大家穿紧身衣,并面对镜子站直,从不同角度拍照,“我希望大家通过镜头,正视自己的体态问题。”另外,她还让每个人把体

重、三围以及锻炼想达到的目标都列出来。

形体班的上课时间为每周一和周三晚,每节课一小时。袁萌萌先带大家练习基本舞步,然后再进行体能加强练习。平时给别人上课的老师们此刻都化为小学员,认认真真跟着做示范动作。往往小半节课过去,大家的衣服就被汗水浸湿。

为增加课堂趣味性,袁萌萌还把多个舞种与不同风格的音乐相融合。比如,用中国风《大鱼海棠》做配乐,教大家跳拉丁舞。比如,用电视剧《西游记》插曲,带大家模仿维密台步……这样反差很大的搭配,很新奇也很有趣,大家不仅认真学习整套动作,还争相向袁萌萌求取了这些独特的配乐,“练习时配上这种音乐,才带劲。”

两个月时间,有人腰围减了12厘米

两个月时间下来,不少人有了惊人的变化。

四十多岁的方老师就是其中之一。“以前总以为中年发福很正常。不过认识的医生朋友告诫我说,到了一定年纪再不管住嘴迈开腿,‘三高’就容易找上门。之前,我也曾试过一些减肥方法,可惜都没什么效果。”

方老师抱着试试看的心态参加了学校的形体班。第一次做平板支撑时,不到5秒,她就趴下了。头几次上课,她的体力都跟不上节奏,又累又急,满头是汗。这时,袁萌萌鼓励她慢慢来,“每天坚持,会好转的。”

怎么坚持?方老师按照萌萌老师说的方法,每天坚持练习,并在微信群里打卡,“真的挺有用。哪天不打卡,就觉得少了点什么。不少人也都都在打卡,相互激励,相互督促,这样一来氛围就有了。”

一天天坚持下来,方老师的平板支撑渐渐能练到60秒了。“不知不觉我迷上了锻炼。现在,我每天都会坚持跳绳1000个。”方老师说,前两天到医院做了检查,体重、体脂回到了正常水平,更让她惊喜的是,腰围足足减了12厘米,“同事们都觉得我变化蛮大。”

“这些变化,我都看在眼里。”袁萌萌告诉记者,她当时想了一个主意,准备让大家拍个照,作为阶段性纪念,“一定要拍得美美的。”袁萌萌立马冒出了旗袍照的念头,“是时候让大家拿出自信展示美了。”

想法一出,就得到了形体课全体女老师的积极响应,于是就出现了开头提到的那一幕。当天,大家特地化了妆,穿上了合身的旗袍,在校园里款款而行。

“真好看!”路过的师生纷纷举起手机、相机,咔嚓咔嚓拍了几张。

交通安全宣传周进高校 民警带来安全课

12月5日,开发区交警大队宣传民警先后前往浙江水利水电学院、浙江金融职业技术学院开展交通安全宣传周活动,给学校师生上了一堂交通安全讲座。

讲座中,针对交通安全管理举措、交通事故概况介绍、交通事故案例分析、交通安全应知应会、交通安全管理思考五个方面,宣传民警进行了细致讲解,同时对近年来校内交通事故案例进行一一归类与剖析。

看着发生在校园周边道路的交通事故警示视频,一个个真实的案例让师生们更直观地感受到交通安全的重要性。

结合全国交通安全日“细节关乎生命、安全文明出行”的主题精神,宣传民警还要求广大师生尊重规则、敬畏规则,通过日常的行为引导习惯,让习惯成为自然,共同营造畅通、方便、安全的交通环境。

本报记者 杨渐
通讯员 董言志

中国计量大学 第九届廉政文化周闭幕

12月5日晚,中国计量大学第九届廉政文化周闭幕式暨廉政文化剧决赛在嘉量大会堂举行。

参赛的作品中,由学生自编自导自演的廉政文化剧内容丰富,涉及学生干部履职、研究生复试、党员发展、师德师风、贫困生补助等与校园生活相关的各类廉政题材。

据介绍,中国计量大学一年一度的廉政文化周已举办了九届,历届廉政文化周都突出一个主题,秉承全校参与、全员受教育的理念,围绕学校改革发展大局,营造风清气正、健康文明的校园文化氛围。

本届文化周以“践行‘清廉教育’、打造‘清廉计量’”为主题,在传承前八届廉政文化周良好传统基础上,不断创新形式、丰富内容,通过举办廉政教育主题党课、廉政警示教育基地参观、廉政文化作品大赛、廉政影视作品展播、模拟法庭、廉政文化剧大赛等丰富多彩的系列活动,大力弘扬廉政文化,充分发挥廉政文化在反腐倡廉建设中的教育、示范、熏陶和导向作用,倡导全校师生做廉政文化的坚定维护者和勇敢实践者,营造崇廉尚德、育人为本的廉洁校园文化氛围。

本报记者 朱燕
通讯员 涂欢