



微博昆明同城热搜榜
TOP5
(3月24日12时55分)

云南工商学院樱花季邂逅春日浪漫
解锁云南7大气候带
云南人的减肥福利来了
咖位云南
爱与被爱同时发生具象化了

此外,由@春城晚报主持的话题“云南四季皆是花期”也获得网友们热切关注,热度持续攀升。

“减1公斤赘肉领5公斤土豆”

安宁减重挑战赛火上热搜

3月24日,话题“云南人的减肥福利来了”登上微博昆明同城热搜榜。话题的焦点,是昆明安宁市发布的一项“鑫湖医院杯·安宁市全民健康挑战赛”活动。这场以健康减重为核心的活动,通过奖励机制鼓励市民参与,让赘肉变成实实在在的“食物”,这种接地气的方式赢得网友纷纷点赞并留言。

有人表示:“这样的福利太接地气了!比任何口头奖励都管用。”“赘肉换土豆,这是云南人民的减肥新招吗?期待看到大家喜提土豆的壮观画面!”不少外省网友表示很羡慕,留言呼吁:“这个活动建议全国推广!给我发点咸菜我都能咬牙再跑两公里。”

据了解,此次挑战赛由安宁市温泉街道办事处、安宁市旅游投资开发有限公司、安宁鑫湖医院主办,通过一套真诚、透明且“管饱”的奖励机制,将健康减重具象化为沉甸甸的农特产品。

活动设计的奖励梯度为:个人组减重1公斤,即可领取5公斤龙山土豆,减两公斤可领取10公斤土豆,减3公斤可领取15公斤土豆,减重4公斤及以上的可领取20公斤土豆(每人最高可换20公斤土豆),减重超过5公斤,不仅可以领取土豆,还可额外领取一只正宗龙山土鸡。团体组的奖励则更为丰厚——若小组累计减重达标,可以直接牵回一只黑山羊,或享用一场“烤全羊+烤鸡”盛宴。

活动主办方负责人陈先生介绍,这是一场为期6个月的健康接力,“我们希望大家能在这个过程中真正建立起自律的生活方式”。为提高参与灵活性,活动设置了多个复查时间点。参赛者若提前达标,可在6月或8月兑现奖励;若希望继续减重,也可等到10月最后一次称重时一并领取。

针对关注度最高的团体赛,主办方详细说明了规则:团队赛原则上由10至12人组成,为增加趣味性,团队成员可同时参加个人赛,享受双重激励。但出于公平性考虑,一旦登记组团,中途不得增加或更换成员。只要团队累计减重达到或超过50公斤,便可领取一只黑山羊。

谈及减重方式,陈先生介绍,此次活动的核心理念是倡导科学与安全。“我们不赞同极端的节食、缩食,更严禁使用任何减肥药物。希望大家在合理饮食和规律运动的基础上,或在医生指导下进行科学减重。”

此外,挑战赛还结合了龙山登山活动。参与者完成打卡地图集章,并在社交平台发布“寻美龙山”“发现安宁之美”等话题内容,凭打卡地图及发布记录即可领取龙山精品土特产一份。

欢迎报名参加

报名时间

3月31日至4月6日

报名地点

凭身份证前往安宁鑫湖医院门诊楼1楼现场报名,建立专属减重档案。现场称重时间:3月31日至4月6日(8:00—12:00,14:00—18:00)。

参赛限定

年龄须在18周岁至65周岁之间

挑战周期

全程6个月

兑奖时间、地点

三档兑奖,任选其一

第一个兑现时间:6月1日至3日

第二个兑现时间:8月1日至3日

第三个兑现时间:10月1日至7日

称重及兑现地点:温泉街道龙山村龙山耕读书院

特别提醒

为了确保安全,体重偏轻、患有心脏病、严重糖尿病及高血压等慢性病且未受控制的人群,暂不建议参加。

统筹 何晓宇
本报记者 张田睿 邓莎莎 文
安宁市融媒体中心供图



曲靖市第一小学学生在操场上跳操

动起来 更阳光

曲靖把“健康第一”融入校园日常

“每天在学校能跳跳操、打打球,身体变壮了,和同学相处也更开心了!”曲靖市第一小学学生的一句感言,道出了当地深耕校园体育、将“健康第一”融入育人日常的真实成效。

近年来,曲靖以体教深度融合为抓手,巧解场地难题、创新育人方式、搭建赛事体系,让体育运动真正成为青少年成长必修课。

让“健康第一”融入校园,首先要破解城区学校运动场地紧张的问题。曲靖创新推出“30·40·50”特色体育时空模式,让有限的校园空间迸发无限活力。曲靖市第一小学将27.3亩校园用到极致:润德楼楼顶改造成轮滑、散打运动场,边角区域变身投篮区、跳房子等微型运动角,还引进14套智慧体育设备,让AI为体育教学精准“把脉”。曲靖市第二小学将30分钟大课间与武术操、民族舞相结合,40分钟体育课融入舞龙、打排球等特色活动。

在盘活城区资源的同时,曲靖也让县域校园体育走出特色路。会泽县打造“中国田径会泽军团”品牌,构建三级责任体系,严格保证学生每天2小时体育活动时间。翠屏小学推出跑酷、动物模仿秀等趣味运动,新工地小学深耕篮球特色,中铁三幼主打全员小篮球教学。会泽县体校与东陆高中联合办学,实行文化课与专业课双轨教学,搭建起“校内培养—县级选拔—省市参赛—专业输送”的人才链条,输送的运动员在全运会上斩获一金两银。

体育不止强健体魄,更能塑造完整人格。曲靖市第一小学在跆拳道教学中传递礼仪修养,在球类运动中培养团队协作;曲靖市第二小学将体质健康、运动习惯、品格素养纳入学生评价,2025年学生体质健康达标率达99.4%;会泽县在赛事竞技中磨砺拼搏精神,将体育与德育、环保教育有机结合。如今,曲靖学生体质健康优良率稳步提升,肥胖率、近视率得到有效控制,体育运动正成为孩子们成长路上的美好陪伴。

从城区学校“小场地做出大文章”,到县域校园“一校一品走出特色路”,曲靖以体教融合为纽带,让“健康第一”的理念扎根校园每一个角落。

本报记者 蒋琼波
通讯员 张晓芬 摄影报道

