

两个校区 个性定制  
专车接送 服务至上

校区内建有科目二考场

报名热线:0715-8914999  
校长:15629989996

戒掉迷恋多年的网游

## 湖科学子变身健美达人

● 记者 杜培清 通讯员 肖菊香

4月16日,2017年“永丽杯”全国健身锦标赛暨世界健身锦标赛选拔赛在江夏体育馆举行,来自全国各地的50余支队伍、400多名运动员参赛。无论从参赛队伍、人数,还是运动竞技水平,均为历年之最。湖科体育学院学生覃剑鑫在教练员魏华和王丹老师的带领下荣获健身A组第七名的好成绩,这是湖科学生首次参加高规格的健身比赛,也是我市首位在此项目上获殊荣的运动员,消息传来,在校园引起了轰动,学校里也掀起了健身热潮。

## 1 为了强身,他爱上了健美健身

4月18日,在湖北科技学院体育馆,记者见到了正在积极备战6月份即将举行的“中国健美健身公开赛(黄石站)”的覃剑鑫,1.73米的个头,匀称的体型,阳光的气质,很难让人相信他就是在比赛照中的“肌肉男”。他展示了自己是在高中和大学刚入学的照片,过去的他个头有1.73米,但体重只有108斤,现眼前的他有140斤。

覃剑鑫说,“我2014年入学,因为身体太瘦,不是特别自信,身体素质也不是特别好,就想通过锻炼来强健自己的体魄。在专业老师的指导下,我渐渐地爱上了健美健身这个体育项目,并开始向职业化运动员方向发展,而且越练越强。”

人体分为四大肌肉群,胸部、背部、腹部、腿部,覃剑鑫一周坚持训练五次,腿部会练一次,胸和背会练两次,腹部练一次,同一个部位的训练,会分到五到六种器械的训练,每个器械练四到六组,每组做十到十二个,最大重量(RM)做十到十二个,虽然很累很苦,他每一次他都会尽全身心去练习。每周训练最累的时候,覃剑鑫不能正常上下楼梯,需要扶着栏杆挪动,腿发抖;上厕所的时候根本就蹲不下去,蹲下去就起不来,每天早上起床的时候爬不起来,因为腹部很酸痛,肌肉没有力量支撑他爬起来。为了专业,他痛并坚持着。

健美健身运动对饮食的要求非常高,在锻炼过程中,盐和油限量摄

入,蛋白质要加强补充。为了保持体型,他一直与美食保持距离,严苛地执行着自己的营养计划。在赛前最后一个月,他为了控制饮食还需脱脂,只吃蛋白质食物。比赛前为了让肌肉块更大一点,训练强度比较大,为了让营养跟上,他一天需要进六次餐。

运动量大、饮食要求严格,覃剑鑫以坚韧的意志克服了,但心理上的难关差点让他放弃了心爱的健美健身。“锻炼分两个阶段,首先是初级阶段,因为初学,比较容易上手,变化也比较大,训练劲头也比较大;过了初级阶段后,会发现很难突破自己了,就到了行业瓶颈期,感觉力量、肌肉块头和形体都不会发现有什么大的改变,这个时候觉得很迷茫,不知道怎么去练了。”

在专业老师的鼓励下,他通过改变训练方式和训练手段,他慢慢地走出了瓶颈期。从这个时候,他把健美健身不仅仅局限于健身房的器械训练,而是更多地到户外去登山跑,进行野外拉练,锻炼自己的意志品质,让自己的身体慢慢适应大型的活动。

通过健身健美活动,覃剑鑫戒掉了迷恋多年的电脑游戏,生活更加规律,也更充实了。他的身体更强壮了,不像以前一样弱不禁风。而通过比赛,他也结识了很多志同道合的朋友,思想充满正能量,自信的笑容也时时洋溢在他的脸上。

## 2 爱己所爱,用健美健身传递美



大一时的覃剑鑫

机会总是垂青有准备的人。2017年初,湖科体育学院组织学生报名参加4月16日在江夏举行的2017年“永丽杯”全国健身锦标赛暨世界健身锦标赛选拔赛。这是一次全国健身健美的盛会,形体展示、才艺展示、晚妆展示,覃剑鑫初生牛犊不怕虎,从来自全国各地的50余支队伍、400多名运动员中脱颖而出,一举进入前十,夺得健身A组第七名,在当天晚上的颁奖仪式上,看到覃剑鑫获奖的那一刻,台下的领队教练魏华激动不已。

在魏华看来,覃剑鑫夺得这项大奖,在意料之中,也在意料之外。他说:健美健身运动并不轻松,它所需要的重复强度、重复的总量,以及对运动的本身的坚持,克服自身的惰性、克服肌肉的酸痛,还包括在摄入一定的蛋白营养的基础上,又要克服节食、控水、控盐等给身体带来的不适和痛苦,这些都需要强大的意志去坚持,这是很多人向往,但是不能轻易达到的,但覃剑鑫用对自身的严格要求与约束做到了。

魏华说,覃剑鑫对健美健身运动特别执著。每次健美健身训练,别的同学训练完了就休息了。但是他在正常训练后,自己还会给自己再加一点量,对于这点量,他自己把握得很好,既达到个人的训练强度,又不至于伤害到自己的身体,这种精神和劲头很难得。

在这次全国比赛中,云集了全国冠



现在的覃剑鑫满身肌肉

军、世界冠军和行业里面的领军人物,着实让覃剑鑫开阔了视野,他说:“我们是第一次参加这样的项目,可能也不太了解,只能慢慢接触、慢慢摸索,探索它,希望以后参加这样的项目更熟悉一些,得心应手一点。以后我会积累经验,先去做教练,慢慢带一部分人锻炼;时机成熟,我想自己成立自己的事业,然后让大家像我一样热爱健美,成为自己想成为的样子。”

湖科体育学院院长李爱国表示,该院现在有体育教育和社会体育指导与管理两个专业。体育学院一方面通过让学生参加全国全省的大赛事来检验办学成果,展示学院专业的办学实力;另一方面立足咸宁,服务咸宁,在市委市政府提出的大文化、大旅游、大健康发展理念下,引导本地市民健身新风尚,打造健康高地;同时,体育学院大力开展校园体育运动,营造好校园运动氛围,激发在校学生健身运动热情。

市散装水泥办公室  
开展“大走访 面对面 听期盼”活动

3月份以来,市散装水泥办公室“面对面 听期盼”工作专班人员分别深入到通山县、崇阳县、通城县,深入到各建筑节能产品企业、市直各商砼站,采取“走出去、请进来”的方式,通过“到、请、寻”,扎实开展大走访活动。

“到”实地。专班人员分别到6个加气砌块企业、主城区周边14个商砼站了解绿色生产改造情况,到5个可再生能源建筑应用项目现场、崇阳通城等地3个建筑工地走访查看建筑节能实施情况,真正做到沉下去、摸实情,了解他们的工作、生活等情况,并开展“送政策、送法规、送知识”等下基层活动,帮助服务对象了解建筑节能工作,支持建筑节能工作。

“请”进来。专班分三批次邀请预拌混凝土企业、蒸压加砌块企业、节能门窗企业相关负责人及技术人员来该办进行座谈。深入调研了解基层的困难困扰、所思所想、所盼所

愿,耐心聆听基层的心声和愿望,虚心听取他们最关心、最直接、最现实的困难和问题,对能及时解决的问题,立即解决;一时不能解决的,认真记录备案,并耐心细致地做好解释工作,通过走访,有效解决建筑节能工作中重点、难点问题,努力改进建筑节能管理工作的方式方法。真正做到为民务实清廉,以实际行动取信于民。

“寻”良策。采取集中座谈的形式,对群众普遍关心关注的建筑节能工作热点、难点、焦点问题,困扰行业发展的难题,开展问计于民活动,广泛听取服务对象对建筑节能工作的意见和建议,寻求解决良方。

下阶段,市散装办将根据群众反映的意见和建议进行梳理汇总,建立民情台账,认真研究分析,制定解决和整改措施。切实把大走访活动办成新形势下的民心工程。

(王涛)

枫丹公交推进绿色公交低碳出行  
城区主要污染物排放减少97%

近日,从市环保局获悉,去年枫丹公交公司投资近2亿元购买纯电动公交车100多,台投入市区运营,推进了城市低碳城市公共交通系统的建设,为市民提供了便捷的绿色出行选择。

据了解,使用纯电动公交车是今后城市公交车的发展趋势,也是咸宁绿色崛起的客观要求。从2001年起,国家“863”项目投入20亿元研发电动汽车,2009年电动车被列为国家七大新兴战略产业之一,其发展提升到国家战略高度。枫丹公交公司认真贯彻国家产业政策,2016年首批投运100多辆。

市环保局一工作人员给记者算了一笔账,纯电动公交车正常行驶下,每台车百公里能耗是150度电,按照工业用电9毛/度来算约140元。柴油车百公里油耗40升左右,油价按7元/升算,光油耗就要280元左右,电动车每百公里就能节约140元。纯电动公交车的噪声低于75分贝,远低于规定的公交车噪声限值。100辆传统燃油巴士一年的废气排放量有

1.38万吨,与37.8万棵树的排氧量相当;如一个城市投放100辆零排放的纯电动公交车,一年减少3290吨PM2.5,等于在城市中心建造了一个万亩森林公园。

10年来,枫丹公司先后投入2.3亿元进行公交基础设施建设。纯电动公交车的使用,改进了公交能源使用方式,使咸宁中心城区营运公交车主要污染物一氧化碳排放减少97%,碳氢化合物排放减少72%,二氧化硫可减少90%,在省内率先实现低碳公交城市。

据悉,截至目前我市公交车辆实现了“四全”,即全部空调公交车,全部低碳环保燃气车,全部达到国3排放标准,全部实行GPS智能化调度,运营车辆装备水平在全省行业处于领先水平。(通讯员 刘会林)

中央环保督察  
实施新环保法  
推进绿色崛起