

“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计数。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，济南市民国路的家里，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。

物，胶结了火星土壤后经岩化作用形成。

“这一发现表明，亚马逊纪时期的火星水圈可能比以往认为的更加活跃，对理解火星的气候环境演化历史具有重要意义。”刘洋说，同时也表明，祝融号着陆区以及火星北部平原的广泛区域可能含有大量以含水矿物形式存在的可利用水，可供未来载人火星探测进行原位资源利用。

截至目前，祝融号火星车已在火星表面行驶1年，累计行驶近2千米，获得了大量宝贵的科学探测数据。此次发现标志着祝融号实现了国际上首次利用巡视器上的短波红外光谱仪在火星原位探测到含水矿物。

残疾人两项补贴申领将实现「一次都不跑」

记者日前从民政部获悉，民政部、中国残联近日联合印发通知，决定自2022年5月15日第三十二次全国助残日起，在“跨省通办”基础上，在全国范围内实行困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴申请“全程网办”服务。“全程网办”后，残疾人可全程在线提交申请、查询、修改补贴证明材料，从而实现申领补贴“一次都不跑”和“不见面审核”。

据了解，残疾人两项补贴“全程网办”是对“跨省通办”申请方式的重要补充。2021年4月，残疾人两项补贴“跨省通办”在全国范围内实施，符合条件的残疾人申请补贴不再受户籍地限制。截至2022年5月11日，各地已接收残疾人两项补贴“跨省通办”申请1037例，审核通过538例，有效缓解了残疾人异地申领补贴面临的“多地跑”“折返跑”等难点堵点问题。

为了最大程度避免残疾人因身体障碍而产生无法获取线上服务等困难，在此次通知中，两部司还强调，残疾人两项补贴“全程网办”实施后，应进一步畅通线上线下相结合的补贴申请形式，继续保留业务属地及“跨省通办”申请窗口，加强地方政府网站、政务服务平台的无障碍改造，明确民政助理员和残联（残联）专职委员主动发现和协助残疾人申领补贴的职责，推进残疾人两项补贴政务服务事项、办事指南线上线下同源发布、同步更新。

据介绍，残疾人两项补贴制度是2016年全国建立的，截至2022年4月底，已分别惠及约1200万名困难残疾人、1500多万名重度残疾人。

（新华社电）



今年以来，浙江省湖州市吴兴区东林镇将中小学劳动实践课纳入独立课程，开设多样化劳动实践课程，内容涵盖烹饪、传统手工制作、收纳整理和农事劳作体验等，让孩子们明白劳动实践的重要性。

新华社记者 徐昱 摄

祝融号“火星找水”有新发现

我国科学家日前利用祝融号火星车获取的数据，在地质年代较年轻的祝融号着陆区发现了水活动迹象，表明火星该区域可能含有大量以含水矿物形式存在的可利用水。

该研究由中国科学院国家空间科学中心刘洋研究员团队完成，相关成果12日在国际学术期刊《科学进展》发表。

作为太阳系中与地球同处于“宜居带”的行星，火星是人类探寻地外生命的绝佳地点。火星是如何从温暖湿润变得寒冷干燥的？火星的水环境演化经历了怎样的历程？历来是人们关注的重要内容。

“祝融号火星车着陆区为火星北部低地乌托邦平原区域，位于年轻的亚马逊纪地层上，30亿年前至今的亚马逊纪是火星地质年代几个主要阶段的末期。已有的研究认为，火星在亚马逊纪时期气候寒冷干燥，液态水活动的范围和程度极其有限。”刘洋介绍。

但此前的轨道遥感数据分析显示，乌托邦平原曾经可能存在大量的挥发分，不

过，受限于空间分辨率和覆盖率，并没有在祝融号着陆区附近发现含水矿物，这为该地区水活动的性质带来了诸多疑问。

祝融号火星车获取的短波红外光谱和导航地形相机数据帮助解决了这个难题。研究团队利用这些数据发现了岩化的板状硬壳层，其中富含含水硫酸盐等矿物。据推断，这些硬壳层可能是由地下水涌溢或者毛细作用蒸发结晶出的盐类矿

物，胶结了火星土壤后经岩化作用形成。

“这一发现表明，亚马逊纪时期的火星水圈可能比以往认为的更加活跃，对理解火星的气候环境演化历史具有重要意义。”刘洋说，同时也表明，祝融号着陆区以及火星北部平原的广泛区域可能含有大量以含水矿物形式存在的可利用水，可供未来载人火星探测进行原位资源利用。

截至目前，祝融号火星车已在火星表面行驶1年，累计行驶近2千米，获得了大量宝贵的科学探测数据。此次发现标志着祝融号实现了国际上首次利用巡视器上的短波红外光谱仪在火星原位探测到含水矿物。

（新华社电）



衡水日报社融媒体中心

主流媒体 资质齐全 导向准确 专业运营

拓展业务

文旅活动 室内外大型展览展会
专题片 宣传片 短视频
画册 宣传册 海报

公众号+网站+小程序托管等业务

联系电话：0318-2065575 联系人：18603184959

有限的付出·期待无限·雄厚的实力·价值永恒

《衡水晚报》
微信息
订版热线
13503189058