

# 我区多所高校刮起“减重风” 体重管理年 青春无“重”负

□ 记者 朱桓霏

“体重管理年”“国家喊你来减肥”成为网络社交平台上的热议话题，“减重风”也吹进了高校。这一学期，我区各高校“卷”了起来，从“管住嘴”到“迈开腿”，推出一系列措施，帮助大学生科学减重，养成良好的生活方式。

下午5时，常州工程职业技术学院的操场上热闹了起来，在操场上40多名大学生正跟着老师的节奏，进行有氧操、高强度间歇等运动。记者了解到，本月起，常州工程职业技术学院面向BMI（身体质量指数） $\geq 24$ 、有超重困扰的学生开启了减重公益课，整个课程以3个月为1周期，每周一到周四上课，每次1小时，帮助学生减重。在基础的有氧运动上，还增加了飞盘、健美操等趣味活动，很受学生欢迎。

今年大一的吴昊最高体重超100公斤，多次尝试减重，均以失败告终。这次参加减重公益课

不到半个月，他已减重7公斤。“一个人运动很难坚持，现在大家一起运动，很有氛围，运动项目也不枯燥，锻炼变得更有意思了。”吴昊开心地说道。

除了丰富的运动项目，学校还将科学饮食融入课程中，利用DeepSeek等AI应用，为学生定制个性化食谱，手把手教大家控制热量的前提下做到吃得饱、吃得好。“食谱里的菜品都是学校食堂里常见的。”常州工程职业技术学院体育学院院长洪煜表示，“节食减重不是长久之计，希望引导学生生活化减脂。”

常州信息职业技术学院内的运动氛围最近也愈发浓厚。清晨7时，不少学生就在跑步中开启了活力满满的一天。上月，该校投用了智慧阳光跑系统，学生可凭人脸识别开启智能运动模式，实时解析里程、速度等核心数据。通过智能运动风云榜，学生可实时查看学期榜、月榜、周榜等，以游戏化的形式提升运动积



常州工程职业技术学院减重公益课

极性。“现在每周保持4~5次运动，还能和同学互相监督，动力十足。”大二学生孙延欢说，跑步给他带来了显而易见的好处，身体更轻盈，精神面貌也更好了。

而在常州工业职业技术学院，不仅学生积极参与锻炼，老师也加入到了强身健体的队伍中。据了解，学校已组织多场教职工“八段锦”健身运动，既起到舒筋活络、释放压力的作用，也让

大家体会到了传统养生文化的独特魅力。此外，“运动促健康 青春助成长”体育节系列活动在学生中热闹开展，乒乓球、羽毛球、足球、青春跑、健身操……让运动融入生活、成为习惯。

## 掌舵企业谋转型 建言献策促发展

——记区政协委员、武进五菱柴油机有限公司总经理谢晨

□ 记者 周洁茹

近日，记者在位于洛阳镇的武进五菱柴油机有限公司见到了企业总经理谢晨，他正和员工一起，为第137届中国进出口商品交易会做准备。是企业发展的掌舵人，亦是积极献策的区政协委员，谢晨扛起双重责任，在经济发展与地方建设中贡献力量。

### 让“小而精”焕发“大能量”

武进五菱柴油机有限公司由全国农机知名企业——武进柴油机厂改制而来，是一家集科技研发、生产制造、推广销售于一体的老牌企业，有近60年的发展历史，其产品为水泵、发电机组、矿业机械等实现动力配套。

2000年起，企业“练内功”“走出去”两条腿走路，主要向亚非拉地区发展。如今，企业来自海外市场的销售收入占比达70%。

作为“创二代”，2013年，谢晨进入企业，从销售、采购等基层工作做起。父辈摸爬滚打多年，企业形成了一套平稳运行机制，在基层学习期间，他对行业有了全面的认识。2022年开始，谢晨全面接手企业管理工作。

“我们的优势在于对行业的熟悉程度较高，对

产品受众群体实现了精准定位。同时，产品摒弃了华而不实的配置，并依托本地高度集聚的上下游链条企业，具有极高的性价比和认知度。”谢晨提出，不盲目“逐流”，企业发展从“大而全”转向“小而精”，聚焦现有资源，在细分领域做到极致。

在前往日本等地调研学习后，谢晨的目标更加明确，瞄准专业化、精细化方向，大刀阔斧精简原有产品结构，保住优质客户，获得了不错的反响。去年，企业柴油机产量达8万台。

握指成拳方能借势发力，10年前，五菱柴油机就开始探索“抱团”发展模式，通过引进合作伙伴，“组合拳”出击外贸市场。“本届广交会上，我们联合机械行业的几家零件供应商一同亮相，吸引更多目标受众。”谢晨透露。



### 从“微视角”推动“大发展”

2017年，谢晨多了农业农村界政协委员这一重身份，是机遇，也是责任。

跟着区、镇政协的步伐，谢晨曾走进理想汽车等地方头部企业参观学习，借助政协平台，拓宽眼界、提升自我。在协商议事活动中，也总有谢晨的身影，献智献力，以委员之力助推发展之变。

谢晨围绕洛阳镇红色资源——江南抗日义勇军总指挥部旧址，提出以更高站位、更宽视野、更大力度做好宣传和历史文物的收集整理工作，相关提案得到有效办理和答复；聚焦发展安全，其参与撰写的“安全培训进社区 提升居民应急处置能力”提案，得到了区领导的关注。

在国家大力推进清洁能源发

展的进程中，今年，谢晨聚焦光储充一体化等前沿领域，撰写“关于提高林地利用率 改建公共停车场”提案，以期解决农村乱停车问题。“结合发展大方向与身边小问题，积极建言献策、为民发声。”谢晨说。

在谢晨看来，做合格的政协委员，关键在于立足农村，多观察、多调研。他表示，将用好政协委员的话语权，善于利用“有事好商量”协商议事平台，努力找到阻碍农业农村发展、亟待解决的各类问题，以实际行动助力增进民生福祉，护航地区发展。

## 湖塘桥二实小获 全国中小学生 艺术展演一等奖

本报讯（记者 谢丽娟）近日，在第八届全国中小学生艺术展演中，武进区湖塘桥第二实验小学的七彩合唱团惊艳全场，凭借《咚咚咚》《灯之河》两首作品一举斩获一等奖，实现了常州市小学合唱在全国赛事中“零的突破”。

全国中小学生艺术展演每三年举办一次，是国内规格最高、规模最大的中小学生艺术盛会。此次湖塘桥二实小七彩合唱团在众多优秀团队中脱颖而出，背后是师生们的汗水与付出。训练期间，为达到最佳演出效果，师生们每天坚持排练6小时。

据悉，湖塘桥二实小长期重视美育，将美育融入校园生活，走廊、楼道都展示着学生的烙画、京剧脸谱藏书票等作品，让艺术触手可及。学校构建的美育课程体系更是全面开花，“文化与理解”“创意与表达”“艺术与欣赏”等课程，让全校95%的学生掌握了至少一门艺术特长。

报料·求助·互动

微信号: wjrb2013  
热线: 86598222

NEWS

委员实干显担当  
勇争一流谱新篇