

『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“毬子舞”，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。跟着直播跳操，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记数。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，济南市民国栋的家里，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、毬球、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。

新华社济南5月12日电

“共饮一江水——长江流域青铜文明特展”在福建博物院开展



5月12日，观众在展览现场参观。

当日，“共饮一江水——长江流域青铜文明特展”在福建博物院开展。本次特展由福建省文物局指导，福建博物院、四川博物院和长江流域博物馆联盟联合四川广汉三星堆博物馆、成都金沙遗址博物馆等12家文博单位共同举办。

新华社记者 魏培全 摄

中国代表团派出35名运动员赴法国参加世界中学生运动会

新华社北京5月12日电 由国际中学生体育联合会主办的第19届世界中学生夏季运动会(世中运)将于5月14日至22日在法国诺曼底举行，中国代表团将派出35名运动员，其中首批团员已于12日凌晨从广州出发。

作为国际中学生综合性运动会，本次世中运共设包括射箭、田径在内的20个大项，将有来自约70个国家和地区的运动员参赛。由中国中学生体育协会组织的代表团将参加田径、游泳、乒乓球等9个大项的角逐。

教育部体育卫生与艺术教育司

司长王登峰在此前的出征仪式上表示，此次中国代表团参赛是中国中学生精神面貌和体育实力的重要体现。代表团要在保障防疫安全、人身安全的前提下，团结一致、发挥潜能、努力拼搏、争取成绩，实现“安全、精彩、和谐”的参赛目标。

教育部学生体育协会联合秘书处秘书长刘立新说，本次代表团组团出访工作虽面临不少挑战和不确定性，但中体协将与参团各单位全力做好各项保障工作，确保代表团顺利、安全完成出访任务。

汤姆斯杯：中国队无缘四强



5月12日，中国队选手李诗沅在比赛中回球。他在男单比赛中以0比2不敌印尼队选手克里斯蒂。

当日，在泰国曼谷举行的汤姆斯杯羽毛球团体赛四分之一决赛中，中国队以0比3不敌印度尼西亚队，无缘四强。

新华社记者 王腾 摄