

贾玲减肥成功，私人教练这行火了？

受春节档电影《热辣滚烫》的影响，健身或许成为今年春天最火热的项目。当成功瘦身100斤的贾玲出现在大银幕上，不少观众的健身热情也随之被点燃，而他们迈出的第一步便是找一个靠谱的健身教练。



《热辣滚烫》带起健身潮

今年春节档，贾玲执导并主演的电影《热辣滚烫》领跑总票房，截至发稿，总票房为30亿元，位居榜首。除了常规的路演和推广之外，“贾玲减肥100斤”成了这部电影最受关注的话题。与此同时，健身行业也受到影响，同样表现出“热辣滚烫”的消费势头。一位来自江苏的健身工作室工作人员向中新网表示，往年通常是元宵节后迎来新客咨询报名高峰期，但今年有所提前，初八前后就有不少人报名体验课。

除了时间略有提前外，这位工作人员还表示，越来越多的人主动要求找私教，“以前我们都要自己主动

找会员上私教课，现在都是会员找我们打听哪个教练好。”他说。

除了常规课程，贾玲在影片中练习的拳击课程需求也有所增加。“最近很多人看了电影来问有没有拳击课，我们正在招教练。”这位工作人员介绍，拳击课程的私教通常比一般课程要贵，但最近火了之后，有报名意向的会员越来越多。

北京多家拳击馆和健身房告诉中新网，过去报名拳击课程的多以青少年为主，现在成人拳击咨询量也有明显增加，尤其是女性顾客变多。

有人一年花费10万元请私教

《热辣滚烫》中，女主人公贾玲在一年左右的时间里减脂成功，并且能够完成硬拉120KG、负重引体向上等体能训练项目，最终达到参加拳击比赛的标准，离不开私教何坤的指导帮助。

找私教是许多人开始健身的第一步。来自北京的刘女士从去年1月份开始找私教健身。和影片中贾玲的经历类似，刘女士也是大体重基数减肥，她报名的训练课程包括拳击和常规训练。

刘女士表示，她最开始是零基础健身，选择私教的原因是希望在专业人士的带领下规律训练。目前已

经从将近200斤的体重减到现在130斤左右，一年时间减重70斤。

不过，请一个健身私教的价格并不便宜。中新网了解到，仅一节60分钟的成人拳击课价格就在450元左右，也有课程价格将近700元。常规健身训练的价格虽然稍微便宜，但单节价格也在200~300元。

刘女士告诉中新网，整体算下来，过去一年在健身方面大约花了10万元。她一周上6节私教课，每次包括一节常规课和一节拳击课。

部分教练未受培训竟上岗

电影中健身馆的拳击课价格为300元/节，在乐莹没有交齐课时费的情况下，健身馆老板仍让她继续训练，后续用拳击比赛的出场费来补课时费，这种情况在现实中恐怕很难碰到。

中新网走访多家健身房发现，健身教练的资质证书五花八门。例如，中国健美协会专业健身指导员证书、私人教练职业技能培训证书、高级私人健身教练证书等。这些证书的出处主要是由国家体育总局或人社部、健身协会以及社会上的培训机构。这其中，培训机构颁发的证书比例最高，但基本花钱上培训班就能买到。

一位健身教练介绍，这一行门槛并不高，大部分入行者不需要相关专业背景，有部分经过个把月培训

就能直接上岗，还有些甚至没有参加过培训。另外，他们在授课同时还承担销售任务，这直接关系到他们的收入。

不少人在业绩压力下，很难专心提升业务。《热辣滚烫》中，就有教练为了卖卡和稳定客户，在训练时只顾对女学员“甜言蜜语”，不带女学员认真训练的情节。有网友吐槽现实生活里的健身房也有这样的情况。

刘女士建议，不要考虑教练流动性特别强的健身房。“跟A教练买的课，是A拿提成，但如果A走了，你再去跟别的教练去上课，别的教练不一定能好好带。因为他是带你剩余的课。另外，如果健身房倒闭了，对方不会提前告知，再去维权也很难。”本报综合

体民俗 迎元宵

2月21日，合肥市肥东县八斗镇八斗社区新时代文明实践志愿者和孩子们一起开展迎元宵节做汤圆、做花灯等民俗活动。让孩子们在“做、尝、玩”中体验劳动的快乐和收获的喜悦，感受元宵节的欢乐气氛和民族传统文化的魅力，加深对我国传统节日“元宵节”的认识。

张茜 高德升



“小网格”绘就乡村振兴“大画卷”

近年来，肥东县元疃镇以“网格+”为工作抓手，坚持“全方位服务”的工作宗旨，不断完善工作制度，合理调整人员架构，着力提升村容村貌，加快推进村集体经济发展，提高群众获得感、幸福感，助力乡村振兴工作稳步向前。

“网格+党建”，引领乡村治理出实效。坚持以“强党建、促发展”为总体目标，按照“网格化”工作模式，全镇共划分82个网格，组建354人的网格员队伍，积极组织网格员利用微信群、板凳会、院落会、大喇叭等形式，定期开展平安建设、电信诈骗、惠农政策等政策宣传活动。2023年以来，共组织网格员开展政策宣传40余次，受教群众1500余人次。

“网格+环境”，建设村容村貌出新颜。充分发挥网格员在基层治理中的作用，以“三小六乱”为重点，严格落实“四净两规范”“四勤两参与”工作要求，积极构建“网格员”乡村环境治理小分队。结合“十星文明户”“美丽庭院”等评选工

作，充分依托新时代文明实践站、垃圾兑换超市等平台，推广“红黑榜”“积分制”，消除农村环境脏、乱、差现象，提升村容村貌。

“网格+发展”，推动集体经济出实绩。以社区为网格、相邻社区为单位，构建“党建+N”抱团取暖模式，推动各领域党组织取长补短、区域联动，扩大党建有效覆盖，逐步实现“基层组织联建、强堡垒，党员能人联手，强队伍，组织生活联合、强活力，产业发展联兴、强效益”的“党建+产业”发展目标，有效提升了基层党组织建设和村集体经济的快步发展。通过盘活集体公地、入股分红等方式，全镇社区党组织共领办成立专业合作社8个，不断发展壮大村级集体经济。

下一步，元疃镇将进一步发挥党建引领“网格化+”的精细化管理、精准化服务等优势，使服务横向到边、纵向到底，切实构建共建共治共享的有效治理格局，为助力乡村振兴凝聚更大力量。牛顿

新春走访鼓干劲 凝心聚力再出发

新年伊始，万象更新。2月21日，肥东县白龙镇党委书记李凤志带领镇领导班子成员走访该镇办站所，慰问全体干部职工。

该镇领导班子成员实地查看了各办站所的办公环境和人员情况，各办站所负责人就本部门的主要工作、存在的问题进行了汇报。

该镇领导班子成员实地查看了各办站所的办公环境和人员情况，各办站所负责人就本部门的主要工作、存在的问题进行了汇报。

身穿红色马甲的工作人员在入户过程中耐心讲解问卷内容，普及应知应会知识，

为深入推进全国文明城市创建工作，切实提高居民群众对创建全国文明城市的知晓率和支持率，近日，店埠镇开展了文明创建入户宣传活动。

身穿红色马甲的工作人员在入户过程中耐心讲解问卷内容，普及应知应会知识，

一声声“过年好”表达着关心和祝福。李凤志书记要求大家迅速调整状态，把思想从节日状态转移到工作上来，以最快的速度、最佳的状态投入到工作岗位上，收好“过年心”，开启“高速运转”的工作模式，全身心地投入到各项工作当中。

刘志平 张剑

宣传入户 文明入心

收集居民群众对创城工作的意见和建议，并号召大家以身作则，争当文明人、争做文明事，共同参与创城工作。

接下来，店埠镇将继续组织开展文明创建宣传工作，大力营造家喻户晓、人人参与的浓厚创建氛围。

张琪玮

道路交通小劝导 守护出行大安全

近日，石塘镇公路站联合石塘派出所所在店高路与石长路交口开展劝导两轮电动车佩戴头盔、三轮车电动车禁止载人等宣传工作，对来往非机动车进行交通安全劝导，为群众平安出行保驾护航。

去年以来，石塘镇各社区交通劝导员、志愿者们在辖区内重要路段、重点时段，进行交通安全劝导，针对驾驶摩托车电动车不戴头盔、三轮车违法载人等重点

违法行为采取“劝导+宣传”的方式，用通俗易懂的语言宣传交通安全法律法规，以身边发生的典型案例使群众直观感受到交通违法行为的危害性，引导群众共同抵制各类交通违法行为，切实做到发现一起、劝导一起、纠正一起，倡导群众文明出行、安全回家。

通过开展道路交通安全劝导工作，提高了辖区群众自觉遵守交通安全的规则意识。