

节后减脂热 市民健身忙

“假期聚餐多，体重涨了4斤，节后必须赶紧减脂！”10月11日，市民周女士在下班后，背着运动包走进离家不远的健身房，开启了节后第一堂燃脂课。

随着国庆中秋假期落幕，“节后减脂”成为不少市民的生活关键词，记者走访发现，室内健身场馆预约量较之前有不少增长，线上减脂课程也热度攀升，二者共同成为市民节后“甩肉”的热门选择。

为何节后是减脂黄金期？从事健

身教学10年的教练温健解释，假期多人摄入大量高油高糖食物，且运动量锐减，身体处于“热量盈余”状态，此时启动减脂，身体代谢调整更快，效果更易显现。同时，节后气温回落，户外凉意渐浓，室内环境温暖舒适，无论是器械训练还是团课，都能让运动更轻松持久，特别是近期我市持续多日阴雨天气，更让室内健身成为市民偏爱的重要原因。

在府西街一家健身场馆内，记者看到，跑步机、划船机等有氧器械运转

不停，力量训练区的哑铃、杠铃也被“抢占一空”。工作人员介绍，针对市民的需求，健身房推出了适配秋季的室内课程，新增了普拉提、瑜伽等热门团课，还推出“一对一私教定制服务”，根据市民的身体状况和健身目标，制定个性化的室内训练计划。线上平台则推出了“打卡训练营”，通过直播课、打卡督促等方式，吸引市民参与室内运动。

对于没时间前往健身房的人群，线上减脂课程成了“刚需”。在某短视频平

台，“节后居家减脂”“高效减脂塑形”等话题播放量居高不下。“每天下班回家，跟着直播练一组，不用出门，还能和网友一起打卡，特别有动力。”市民李先生说，他跟着线上课程练了5天，体重已经降了1.5斤。

从户外到室内，变化的是健身场景，不变的是市民对健康生活的追求。随着气温进一步降低，预计室内健身的热度还将持续攀升，成为秋日里一道充满活力的风景线。

记者 胡引平 见习记者 赵静茹



“衢州烂柯杯”决赛

山西棋手党毅飞力克申真谞

新华社浙江衢州10月12日电 12日在第三届“衢州烂柯杯”世界围棋公开赛三番棋决赛第一盘比赛中，中国山西籍棋手党毅飞九段旗开得胜，执黑中盘胜卫冕冠军、韩国第一高手申真谞九段。

两人此前曾在各类比赛中交手14次，申真谞9胜5负且在

近几年的4次对局中保持全胜，占据明显心理优势。当天比赛的开局到序盘也是执白的申真谞略微占优。

中盘厮杀，党毅飞率先在左边挑起战斗。申真谞在优势心理下连出缓手，局面逐渐落入下风。白棋中腹“大龙”被黑棋死死咬住。自130手“挖”看似手

筋，实则对白棋做活无助且巩固了黑棋厚势。战至187手，白棋虽断尾求生苦活了“大龙”，但被黑棋借机收取太多利益，申真谞认输。

三番棋决赛的第二盘将于14日进行，党毅飞获胜即可夺冠。

瓦舍罗夺得上海网球大师赛冠军

新华社上海10月12日电（记者高萌、许东远）2025年上海网球大师赛12日进行决赛，男单世界排名第204位的摩纳哥选手瓦舍罗以4:6、6:3、6:3击败法国选手林德克内希，获得冠军。

公开资料显示，林德克内希与瓦舍罗是表兄弟，他们的亲属关系源于母亲一方，两人自幼在法国南部共同接触网球。因此

这场决赛也被视为一场“兄弟”之战。

瓦舍罗在首盘第三局被破发，此后林德克内希手感逐渐火热，保持领先至第10局，凭借一记ACE球（发球直接得分且对手未触球）赢得首盘胜利。第二盘，瓦舍罗状态回温，一番激战后将大比分扳平。

决胜盘中，瓦舍罗首局就

破发成功，随后保住了自己的发球局，以2:0领先。接下来的比赛两人均顺利保发，直到第九局，瓦舍罗再度破发以6:3获胜，夺得个人职业生涯首个巡回赛、大师赛冠军，创造了公开赛年代以来摩纳哥网坛的历史最佳成绩。

夺冠后，瓦舍罗在镜头前写下：“祖父祖母会感到骄傲。”

高芙首夺武汉网球公开赛女单冠军

新华社武汉10月12日电（记者乐文婉、龚联康）2025年武汉网球公开赛12日收官，3号种子、美国名将高芙以6:4、7:5击败同胞佩古拉，首次夺得武网女单冠军。

决赛首盘开始后，新科法网冠军高芙便连下三局。6号种子佩古拉艰难保发后，高芙再度将

比分优势扩大至4:1。随后，佩古拉手感回暖，连赢三局将比分扳平至4:4。第九局，高芙在几次平分的拉锯后成功保发，又在第十局完成关键破发，以6:4先声夺人。

第二盘，31岁的佩古拉率先进入状态，以3:0领先。高芙及时调整，凭借积极的接发和网前

表现，将比分扳为3:3。随后，双方互有破发，比分来到5:5。之后，21岁的高芙连保带破，以7:5将冠军收入囊中。

高芙在本届武网表现极其强势，五场比赛均为直落两盘胜出。这也是高芙职业生涯摘得的第三个WTA（女子网球协会）1000赛冠军。

NBA季前赛曾凡博未出场

新华社澳门10月12日电（记者齐菲、刘刚）布鲁克林篮网队与菲尼克斯太阳队12日晚继续在澳门进行美职篮（NBA）季前赛的较量，篮网队险胜对手，效力该队的中国球员曾凡博没有出场。

本场比赛开始后，太阳队的布克手感火热，单节独得11分，率领球队首节结束以34:23领先。第二节，篮网队找回状态，一度打出8:0的小高潮。随后两队得分交替上升，半场结束篮网队将分差缩小至2分。

第三节开局阶段，篮网队占据场上主动，将比分反超，但太阳队逐渐稳住阵脚并拿回领先优势，以88:81领先进入第四节。

太阳队在末节开局打出一波7:0，再度将分差扩大至两位数。但篮网队没有放弃，多次命中三分球，逐渐将比分迫近并反超。比赛尾声，两队战至109:109，篮网队最终依靠罚球以111:109战胜对手。

本场比赛，篮网队的托马斯和波特分别得到16分和15分；布克为太阳队拿下18分、狄龙·布鲁克斯贡献12分。

斯诺克大奖赛丁俊晖无缘四强

新华社西安10月11日电（记者姚友明）11日在2025年世界斯诺克西安大奖赛四分之一决赛中，中国选手丁俊晖和吕昊天分别不敌肖恩·墨菲和马克·威廉姆斯，无缘四强。

八分之一决赛中5:0战胜凯伦·威尔逊的墨菲，延续了之前火热的手感，首局比赛他单杆77分，“零封”丁俊晖。次局，丁俊晖回敬一记单杆78分，将总比分扳平。第三局墨菲出现失误，但丁俊晖没能把握住机会，再丢一局。墨菲随后单杆轰出121分收下第四局，总比分3:1领先。

半场休息后墨菲状态稍有起伏，丁俊晖借机施展防守战术，试图拖住比赛节奏，但未能如愿。被逼至绝境的情况下，丁俊晖在第六局利用墨菲犯规的机会与他周旋到最后，扳回一局。第七局，丁俊晖做好进攻衔接，单杆轰出93分，将总比分追近至3:4。第八局，墨菲顶住压力，单杆94分兑现赛点，闯入四强。

“丁俊晖是历史上最优秀的球员之一，对阵他的比赛肯定是非常难打的。”墨菲说，“如果丁俊晖拿下第八局的话，那么最后我们可能胜率各有50%。”

面对“金左手”威廉姆斯，吕昊天将比赛带入决胜局。决胜局中，经验更为丰富的威廉姆斯技高一筹，终结了吕昊天的“黑马”之路。