

《热辣滚烫》掀起萧山“拳击热”

■文/摄 记者 童宇倩

“一切来得及，记得爱自己。”

在春节“黄金周”里，电影《热辣滚烫》是热门话题之一。这部热映电影正在带动萧山不少拳击馆、健身房在春节后迎来“开门红”。记者近日走访萧山多家拳击馆发现，不少拳击馆纷纷推出“贾玲同款”课程，前来打拳、咨询拳击课程的市民不少，一股拳击热潮正在萧山兴起。

《热辣滚烫》带火拳击项目

最近的萧山阴雨绵绵，拳击馆内却是热火朝天。“来，调整呼吸，出直拳，脚步跟上……”2月27日晚上7点，位于萧山经济技术开发区的李美丽搏击俱乐部里，李锦程正对一名学员进行拳击教学。馆内其他学员有的在热身，有的在击打拳击桩，气氛火热。

“电影《热辣滚烫》上映后，每天都有人通过线上线下咨询课程、预约体验，每天接待10人左右，客流量较年前增长40%左右。”俱乐部负责人李锦程告诉记者，上课高峰时段主要集中在晚上7点至晚上9点。说话间，一位8点上私教课的学员已经提前半小时抵达拳击馆了。

李锦程是国家级健将运动员，曾获全国散打冠军，从国家队退役后当过老师，如今在萧山开了一家主要面向女性的拳击俱乐部。目前俱乐部共有5名教练，从早上7点就开始进行拳击教学，最迟晚上10点结束。

“都‘怪’贾玲，她的电影带火了拳击项目。现在来这里练拳的人越来越多了，我的李教练也更抢手了，现在预约她的课程至少要提前一礼拜。”作为馆里的老学员，小蒋（化名）切身感受到了电影对拳击项目的影响。

就在记者到访的短短1小时里，搏



击俱乐部就接待了三位前来咨询拳击课程的顾客，其中一位女生也是看了《热辣滚烫》深受触动，想为自己的青春“热辣滚烫”一回。

走出李美丽搏击俱乐部，步行1分钟就能看见附近另一家拳击馆——圣雀拳击俱乐部，馆内不少学员在教练的指导下练拳。工作人员介绍，自从电影上映后，前来咨询和报名拳击课的顾客数量较年前有所增加。

记者在大众点评 App 上查询发现，目前萧山有13家拳击馆正在营业中，其中9家在主页上打着“热辣滚烫”的标记；50多家健身房、健身工作室、私教馆等也开设了拳击课程。据美团数据显示，自2月10日电影上映以来，与“拳击”相关的关键词搜索量较去年春节同期上涨388.4%，大众点评搜索量增幅为257.2%。

年轻人为什么喜欢拳击？

“人活着嘛，总得拼一次，不是么？”电影《热辣滚烫》中的一句台词，点燃了不少年轻人心中的火苗。“拳击确实很适合全身减脂，试课后就报名了，要开始乐莹之路了！”“95后”刘女士第一次走进拳馆，一场暴汗后，把学拳排上了日程。

已经在拳馆训练了一年多的白领董先生告诉记者，起初只是对拳击有些好奇，结果越练越上头。他坦言，拳击可以让自己忘记所有的压力和烦恼，在打拳的过程中找到一个慢慢变得强大又自信的自己，“真的很解压，一定要感受一下挨揍的快乐！”

发泄生活中的压力，保持身材，发现自我……越来越多的年轻人开始走进拳馆。“来打拳的学员，年龄

基本上在20岁到40岁。他们有的是夹在工作和生活中的宝妈，通过一场拳击释放自我，也有下班后过来放松一下的职场白领。”萧山一家拳馆工作人员介绍说。

相关数据显示，拳击一个小时可以消耗近800千卡热量，是燃脂较快的运动，相比器材训练更具趣味性。有学员表示，拳击的对抗性和互动性让自己更容易坚持下去，真正养成健身的好习惯。

对于这股拳击热潮，业内人士表示，作为高对抗性的运动项目，拳击有一定的专业门槛，建议大家根据自身情况进行评估，而非一味追赶潮流；商家们也应该借此机会，根据不同客户群体的需求，设置更为科学的课程与价格体系，这样才能真正将短期的话题红利转化为长期的行业利益。

道路绿化树木二次利用 萧山一小区种下55棵花树

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 郑清华)春天是种树的好时候。这两天，城厢街道潘水社区物业人员在植被空缺地带补种了10棵桂花、18棵樱花、27棵紫薇，以改善小区绿化环境。居民们看到后也非常高兴：“春天有樱花、夏天有紫薇，秋天有桂花，加上冬天腊梅花，四季花景赏不完，我们小区也将变得更加漂亮。”

潘水苑小区始建于上世纪90年代，10多年前物业公司撤离后，由于长时间无人维护，小区内的绿化状况堪忧，植被稀疏、缺失严重，虽然社区也时常购买绿植补种，但是效果甚微。2023年9月，城市物业进驻潘水苑，之后将小区的绿化维护也纳入了日常工作。

近期，全区市政道路有部分树木进行更换，换下来的树木正好可以进行二次利用。得知消息后，潘水社区向城厢街道表达了补种绿植的意愿。获得同意后，街道与社区及物业公司制定了一套完善的树木二次利用方案。

先对更换下来的树木进行评估，判断其生长状况和移植适应性。对于符合移植条件的树木，精心挑选，确保其品种、规格和生长状况适合补种到潘水苑这样的老旧小区。在移植过程中，充分考虑树木的生长习性和土壤条件，对老旧小区的裸露地面进行改良，进一步提升土壤肥力和保水保肥能力，以提高树木的成活率。

55棵树木种下去后，物业人员将定期检查，精心呵护，以确保每株树都能茁壮成长，迎来灿烂明媚的花期。

益农一村民勇救落水老人

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 萧公宣)近日，区公安分局和区见义勇为基金会联合举行表彰仪式，授予益农镇群围村村民顾备根“萧山区见义勇为积极分子”称号，并为其颁发荣誉证书和奖金。

这段时间，顾备根勇救落水老人的事迹已经在村里流传开了。“那会儿我正好在烧开水，突然听到‘扑通’一声……”说起当时的情况，顾备根记忆犹新，当时，他在家门口的院子里看见，在岸边洗东西的邻居高大妈滑入了河中，马上一个箭步冲出家门。他边脱衣服，随即纵身跳入冰冷刺骨的河水中，飞快地向高大妈游去。经过一番努力，他一只手托着老人，一只手抓向岸边，最终成功把高大妈救上了岸。

寒风刺骨，顾备根全身湿透，冷得直打哆嗦，他顾不上湿淋淋的身体，马上联系高大妈家属，将她紧急送往医院。幸运的是，因救援及时，老人已无大碍。

“我小时候经常在这个河道里玩水的，水性还可以。不管是谁遇到危险，大家都会义无反顾，出手相助的……”说起这次救人，顾备根觉得并不算什么大事。

其实，今年53岁的他还是益农镇“金沙联盟”的义警。平日里，义警们会协助民辅警开展巡逻防控、法制宣传、交通劝导、防范电信网络诈骗等社会管理和公共服务活动，虽然来自社会各个领域，但大家的目标都很一致——积极投身平安建设，以点点星光守护着辖区的万家灯火。

红山农场妇联开展技能培训

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 黄飞 曲特)为弘扬中华传统饮食文化，提高妇女群众业余生活技能水平，近日，红山农场妇联组织开展了“学技能 强素质 促提升”面点制作培训。

本次活动特邀国家职业鉴定高级考评员、面点技师郑志法授课。郑老师细致地讲解面点的做法、放配料的比例及步骤，手把手示范如何和面、揉面、擀面，感受面团的硬度、湿度。大家也跃跃欲试，纷纷动手做起来，现场气氛热烈。经过大家共同的学习和制作，一个个“柿柿如意”面点跃然呈现在案板上。

热腾腾的中式面点出锅后，大家开心地品尝了自己精心制作的成果。本次活动的开展，进一步丰富了妇女群众的业余生活技能。红山农场妇联表示，今后将以居民需求为着力点，持续开展居家收纳、母婴护理、服饰搭配、摄影技能等培训，为辖区妇女同胞们提供更多学习和提升自我的机会，为即将到来的三八妇女节营造良好的社会氛围。

西电杭研院教师研究成果 在国际顶级期刊上发表

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 冯益华)近日，西电杭州研究院保宏PI团队青年教师王备博士以第一作者身份，在国际顶级期刊《Advanced Functional Materials》上发表了一篇文章。

该研究以解决目前市场上人工耳蜗电极制作的局限性为出发点，利用液态金属作为互连材料，提出并验证了一套液态金属高密度互连(HDI)技术，为下一代神经探针、超声波和传感器阵列中高分辨率兼具高密度集成的多层可拉伸器件提供了必要技术支持。

据悉，该技术可为制造超薄超柔软且可拉伸的人工耳蜗提供支持。这种新型人工耳蜗有望在植入过程中减轻患者痛苦，更贴合耳蜗内部并能提供更精准的信息并保护患者的残余听力，且制造过程可控，具有工业化潜力。

目前，西电杭州研究院汽车电子研究所保宏PI团队现有柔性电子研究方向成员6人，其中获得国家自然青年基金资助2项，博士后基金特别资助3项，博士后基金资助4项，航空科学基金1项，国重开放课题3项等。2023年，该团队发表SCI论文20余篇。

节后“撸铁”竟致骨折 运动健身要小心

■记者 盛凤琴
通讯员 胡子鹏 杨璐

电影《热辣滚烫》不仅带来了“拳击热”，也带动了减肥健身热潮。不过，大家在锻炼的同时，也要小心运动损伤。

健身达人小周(化名)已经是健身房的“老手”，然而近日一次“撸铁”过后，小周竟意外骨折了。锻炼不成，反而进了医院。

事发当天，小周的健身教练休息了，为了健身她就近找了一家24小时自助健身房，准备自己健身。在做深

蹲举杠铃时，杠铃不慎滑落，小周感觉左臂上侧一阵剧痛。

“当时举的杠铃重量在40公斤，平时这样的动作能做好几组，想着给自己加点难度多做了几个，结果就出意外了。当时预感就不是很好，手臂骨头感觉在动。”小周忍着疼痛打了120，救护车立马把她送到了萧山区第一人民医院。“健身这么久，平时也挺注意，真是想不到会这么严重。”回想这次的遭遇，小周心有余悸。

骨科医生朱黎明检查发现，小周的情况属于左侧肱骨远端骨折，骨折

线较长，需要通过手术治疗。好在一般这样的情况手术恢复效果不错，但是短时间内是没办法举起杠铃了。

随着全民健身时代的来临，因为运动导致损伤的患者数量也跟着不断上升。连日来朱医生已接诊过多起运动损伤病例。他说：“春节后两周多的时间，我们就陆续接诊了近200例运动损伤患者。其中年轻人和中老年人各占一半。”

在运动损伤中，肩部损伤较为多见。朱医生说：“过去中老年患者较多，现在年轻化趋势明显，并且高发于‘撸

铁’一族，还有一些经常做过肩运动的，比如羽毛球、网球这种运动的人群。”

对此，朱医生提醒广大健身爱好者，运动前一定要做好热身，提高身体的协调性，提升韧带张力，减少运动过程受伤的概率。运动要量力而行，不要盲目追求大重量。运动过程中，如果要做一些剧烈运动或是大重量运动时身边最好有人陪同保护。此外，还要选择合适的衣服鞋子。更为要紧的是，运动后的拉伸也很重要，必要时可以用局部冰敷的方式，减少运动后产生的炎症反应，及时缓解疲劳。



开工大吉 反诈先行

为进一步提高广大居民群众的识诈、防诈、反诈意识和能力，党湾镇卫东桥社区党总支携手中国农业银行党湾支行，与党湾派出所一起进行了“开工大吉 反诈先行”专题直播，为网友们带来了一堂反诈宣传课。

首席记者 唐柯 通讯员 王啸虎

闷清酒传人俞永飞:让家乡味道流传到更远的地方

身边

■记者 刘殿君
通讯员 王兴江 陈佩佩

闷清酒是流行于萧山、富阳、诸暨一带农村的农家土酒，以成品高粱土烧酒按一定比例冲兑糯米酒酿，密封在酒坛内，历时数年，酒酿完全发酵至无饭粒状，成品酒酒液清澈、色泽微黄、醇香四溢、口感绵柔。以工艺的“闷”让酒液变“清”，闷清酒的得名由此而来。

闷清酒制作技艺历史悠久，相传起源于五代十国时吴越国王钱镠饮酒劳师、以壮行色的行伍惯例，后来经“神仙太公”楼英的巧妙点拨改良了配方，流传至今已有600多年历史。

楼塔地处半山区，自然环境优越，



农林资源丰富，生态基础得天独厚，山田适宜种植高粱、晚糯稻等作物，还蕴藏着丰富的水土资源，是闷清酒核心产地。

楼塔镇管村村东山吴村民俞永飞，就是家族中第三代酿酒传人。

为了传承祖业和弘扬楼塔闷清酒，俞永飞创立了闷清酒坊，以订单模式销售闷清酒。销量可观，也打响了楼塔闷清酒的知名度。

闷清酒坊的酒窖里，有序地排列着三十多只比人还高的大酒缸，每只

大酒缸上都挂着有原料、发酵状态、密闭时间等信息的标签，可以让人迅速了解酒的状态。

酿酒需要经历较为漫长的时间。酒酿会三沉三浮，完全发酵至无饭粒状，最后沉入缸底。发酵结束后，酒液醇香四溢，入口顺滑绵柔。

“闷清酒制作必须严格遵守技艺规范，前后工序共有20多道。”俞永飞介绍说，每一道环节都少不得，特别是做白药、做高粱土烧、做糯米酒酿、冲兑闷清成酒等关键步骤都有时间掌握、成分控制、原料配比等各个方面的规定，这是经过数百年的实践传承下来的秘诀。

俞永飞说：“对于闷清酒，我的初心就是让家乡的味道流传到更远的地方。”不知不觉，俞永飞酿酒已有30余年，成熟的工艺和厚重的情怀赋予了楼塔闷清酒别样的风味，也承载着楼塔人民对美好生活的向往。当人们品尝着美酒时，仿佛能感受到古镇的岁月流转和人情味。