



这门课像颗种子,会开出最美的青春之花



“平均心率123,消耗308大卡!”刚下课的24级行政管理专业的卫秀艺看着检测数据,语气轻快。在她周围,同学们正忙着取下心率臂带,互相交流着这节课的消耗量。

这是学校本学期新开设的“健康体适能课程”现场。作为学校响应“体重管理年”的特色项目,这门课专门面向BMI大于28的同学,通过心率监测、高强度间歇训练等方式,帮助同学们科学减脂。

智能监测,让每滴汗都流在“刀刃”上

“对于20岁左右的同学,在运动中心率控制在120-150为最佳。”授课教师、体教部教师黄恩格举着平板电脑介绍,“我们可以实时看到每个同学的心率变化,及时调整运动强度。”

这门新课的最大亮点是那根细细的专业心率监测设备——同学们佩戴心率臂带,运动数据实时传输到教师的平板上;当心率过低时,黄恩格会提醒加大强度;当心率超过安全范围,系统会自动预警。“我们力求让同学们的

每滴汗都流在‘刀刃’上。”

“有一次我的心率超过180,平板上我的格子就变红了,”22级生物科学专业的晏浩博分享道,“老师马上让我休息调整。虽然课上很累,但课后恢复得很快。”

专业训练,循序渐进去“甩肉”

课程设计充分考虑了不同学生的体能状况,量身打造训练方案,采用45s中高强度运动+15s间歇恢复的模式进行循环。

黄恩格解释,“动作以腹部训练为主,比如仰卧举腿、俄罗斯转体等,都是自重训练,安全系数高。”

前八周课程以基础体能训练为主,后八周会逐步加入小哑铃等器械训练,从自重到负重,让学生体能稳步提升,循序渐进,安全第一。

这门课的考核方式也颇具特色:平板支撑、开合跳的成绩进步幅度,体质健康测试表现,以及个人的减脂情况,都会纳入评分。“课程不是非要同学们减多少斤,”黄恩格强调,“重要的是认真参与的态度和持续的进步。”

强大师资,贴心配套,减脂不孤单

俗话说,“三分练,七分吃。”“课程第一节课就会讲解碳水化合物、脂肪、蛋白质的摄入比例,”黄恩格说,“我们会教大家计算公式,同学们可以根据自身情况调整饮食。”

值得一提的是,学校近日在官方微信公众号推出了减脂餐打卡攻略,为有减脂需求的同学提供饮食参考。江湾校区和北区食堂等都设有健康餐窗口,提供搭配合理的沙拉套餐,方便同学们在运动之余做好饮食管理。

训练与饮食之外,这门课的“含金量”还体现在师资上——黄恩格曾是国家冰雪中心备战保障、国家三人女篮U21集训队的体能教练,他把国家队训练方法带到课堂,让学生接受专业指导。

改变,正在发生

虽然开课不久,变化已经悄然发生。

“体能明显提升了,”卫秀艺说,“以前动一会就累,现在能跟上整节课节奏。”晏浩博则对老师讲解的热身四阶段印象深刻:“一般性热身、动态拉伸,快速技能整合、神经激活,这套科学流程让运动更高效。”

课程虽然主要面向BMI大于28的同学,但黄恩格表示,最重要的是帮助同学们建立自信。“看到同学们从最初的不自信到现在愿意展示自己,这就是课程最大的意义。”

未来,课程计划纳入游泳、拳击、瑜伽等项目,进一步激发运动兴趣。“希望这门课像颗种子,”黄恩格说,“让同学们爱上运动,养成健康生活习惯。”

科学减脂,健康塑形,这门特别的体育课正在帮助同学们用坚持遇见更好的自己。

本报记者 赵天润
实习记者 梅旭普摄

今年的天气有点怪。乱套的天气让气象科普走进更多人的视线,“中国气象爱好者”(简称“中气爱”)正是其中之一。这个由复旦学子担任联合主创的团队,打造出以气象和整个地球科学等领域内容为核心特色的科普传播矩阵,覆盖微信、微博、B站、抖音、小红书等平台,完成从线上兴趣社群到专业科普品牌的蜕变。通过“中国气象爱好者”“中气爱怎么说”“科普航”三个账号,在全平台收获近3000万粉丝。

建设专业科普品牌

“科普航”账号近日发布了一条名为《气候乱套了接下来会更乱吗?》的视频,仅抖音平台点赞量就突破96万,播放量超过5500万。

作为以气象、地质领域内容为特色的科普团队,“中气爱”目前为中国气象局气象科普大使,还是中国气象服务协会会员,团队成员以理工科大学毕业生为主。

“中气爱”联合主创、大气与海洋科学系2023级直博生傅正航介绍,及时回应大众关切,是“中气爱”吸粉的重要原因。从确定选题、选定素材,到撰写文案、制作视频,从五年前加入“中气爱”后,傅正航已练就最快三小时“丝滑”出稿的能力。

冷知识成为热梗

“有趣、有料、独到、专业”是团队追求的目标。傅正航说,“我们特别注意学术语言、业务语言和媒体语言之间的区别,争取把三者融合,形成既科学、又有趣的科普

语言。”

在介绍台风外围下沉气流引发的高温时,他们想到一个相对贴切的比喻——“空调外机”。为表达处于临界的混合型降水状态(如雨、雨夹雪、冰粒、霰等),选择用“各种东西”一词指代,被很多网友熟知。在2024年超强台风“摩羯”来时,将“摩羯”的整个“生命史”做成故事合集,获得1.2亿播放,涨粉20万。

科研与科普互相反哺

作为复旦“卓博计划”直博生,傅正航认为,在本科期间,丰富的野外实践机会(如出海科考、前往冰岛科考,在西北上课以及参与交流访学等),极大地激发了学习兴趣。

在科普的过程中产生科研灵感,在科研的过程中实现对科普的反哺。自他加入“中气爱”团队后,就根据自己的兴趣研究了“台风群发”“热浪”两个课题,部分成果已发表在《科学进展》(Science Advances)和《自然气候变化》(Nature Climate Change)上。

团队成员中,大气与海洋科学系2020级博士生梁涵洲高中时便是“台风论坛”常客;大气与海洋科学系2025级本科生郭曜弘高中时期就曾实地“追风”,在大学将热爱延续为专业方向。

本报记者 汪蒙琪 章佩林

从「科」到「普」,复旦学子让科学变得易懂

新一期发展对象培训班顺利结业

复旦大学党委党校2025年第4期发展对象培训班10月14日顺利结业。本期培训班自9月23日开班以来,通过理论学习、联组讨论和服务实践等一系列方式,以学铸魂,砥砺奋进。

本期发展对象培训班9月23日举行开班仪式。在为期三周的学习与培训中,学员们通过集体学习、小组交流、实践活动等学习方式,深学细悟习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神以及中央八项规定及其实施细则精神。在党校的精心安排、各院系的协助以及联系人的协调组织下,本期发展对象培训班全程扎实推进,学员们深学笃行,顺利

交出学习答卷。

结业仪式上,优秀学员及联系人代表分别分享了他们的学习感悟。

优秀学员代表、校档案馆职工王磊结合自身工作分享了培训感受,表示将以“四讲四有”的党员标准要求自身,积极响应教育强国建设号召,争做一流大学的一流档案工作者。

优秀学员代表、智能机器人与先进制造创新学院2024级硕士研究生周艺洋表示,作为一名新工科青年学子,将矢志科研创新,在服务国家重大战略中贡献复旦智慧。

优秀联系人代表、哲学学院2024级研究生贾淑梅回顾过去

三周与学员们共同度过的充实而深刻的学习经历。

本期培训班设置多场专题报告。特别邀请江西方志敏干部学院专职教师、江西飞行学院客座教授、南昌师范学院特聘教授、“江西好人”省级示范宣讲团团长诸葛方林作《为了可爱的中国——伟大的共产主义战士方志敏》专题课。创新采用现场访谈会的形式开授访谈教学课《追忆长征英雄,弘扬长征精神——“斧头将军”黄开湘》。

培训中,学员们还通过联组讨论和服务实践的方式将所学所思落到实处。

通讯员 周艺洋 马延明

图片新闻

她去国际组织工作了



在全球化浪潮澎湃向前的今天,越来越多复旦学子迈向世界舞台。2020届国际事务与公共关系学院本科毕业生杨清正是其中一位代表,如今已成为国际组织欧洲复兴开发银行(EBRD)气候战略与投资部中首位中国籍正式职员。

本报记者 李怡洁