

谁将获得央视“门票”？

《创业英雄汇》海选衡阳站总决选启动。如果你的创业项目具有广阔的市场价值和引领性、创新性，而且具备完整商业模式，可在10月23日前报名参加

本报讯（记者 罗文鹏 通讯员 周 阳）记者从团市委了解到，央视财经频道《创业英雄汇》海选衡阳站总决选活动已经正式启动！只要你“三证”齐全，创业项目具有广阔的市场价值，有引领性和创新性，有完整商业模式，请带上团队一起来参加吧！报名截止时间：10月23日17:30。

本次衡阳总决选活动由中央广播电视总台央视财经频道与衡阳市人民政府主办，共青团衡阳市委承办，旨

在进一步激发和带动衡阳“双创”热潮，为广大创业者在资金、技术、人才等方面提供支持，帮助青年实现创业梦想。

活动面向全社会，并从各高校、众创空间、孵化器创业“源头”发掘优秀创业项目，通过专业评委的检验和把关，遴选出20个项目进入衡阳总决选。其中，6个优秀项目将有机会进入《创业英雄汇》选手培训，并登上中央广播电视总台央视财经频道《创业英雄汇》

的舞台，与顶级投资人面对面路演，有机会获得创业投资。据悉，截止到2020年9月底，共有737位创业者登上《创业英雄汇》的舞台，其中共有593位创业者现场意向融资成功，现场累计意向融资金额约31.67亿元。

报名方式
报名方法：识别二维码下载报名表，如实填写后，请将报名表及商业计划书发送至邮箱：qingnian-hengyang@163.com。

特别说明：中央广播电视总台央视财经频道《创业英雄汇》栏目海选、报名、参与节目录制均不收取任何费用。



“法治课堂”开讲啦

南岳区检察院开展法治进校园活动

本报讯（通讯员 罗炜艳）“哇！快看！检察官姐姐来上课啦！”近日，南岳区检察院的未检专干再次走进黄竹小学的课堂，给同学们上了一堂主题为“‘疫’路有检，‘典’亮明天”的法治课。

课堂上，未检专干以防疫和民法典学习为切入点，通过真实的案例分析、活跃的课堂互动，让同学们了解了与新冠疫情有关的犯罪与刑罚，学习了民法典中关于未成年人权利义务的相关规定。

据悉，南岳区检察院将继续以法治进校园等活动为依托，加强部门联动，全面深化未成年人犯罪预防和保护工作，加快推进未检工作室和一站式办案区的建设，不断建立健全未检工作机制，努力打造南岳特色的未检品牌。



10月20日，工人正在对珠晖区冶金街道进行地下管线改造施工。近年来，珠晖区充分利用原中央下放企业职工家属区“三供一业”分离移交中央财政补助资金，对衡治家属片区足球场、建筑立面、景观园林、水、电、气供给系统等进行改造提质，为改善片区居民生活环境奠定了良好基础。

■记者 彭 斌 摄

假借帮人办信用卡 秘密盗走万余元

祁东警方网上追逃，嫌犯广西落网

本报讯（记者 姚永军 通讯员 许天喜）假借办理信用卡，秘密盗走他人一万余元买手机！10月17日，祁东县公安局灵官派出所侦破该起盗窃案，将犯罪嫌疑人彭某从广西押回祁东。

10月9日16时许，受害人胡某祁向灵官派出所报警：9月30日下

午，在自己店里有一男子称可以帮其办理信用卡，办理过程中，该男子利用其手机进行操作，秘密购买了一台手机，价值12699元。之后，该男子在祁东县南山路某快递点领取了该手机。

受案后，灵官派出所迅速展开侦查，经查该男子名叫彭某，22岁，重庆市丰都县人。在局网安大队支持下，

办案民警在祁阳县、祁东县城等地对彭某进行抓捕均未果。10月10日，祁东警方依法对彭某进行网上追逃。

10月11日10时，彭某被开远铁路公安处乘警支队民警抓获，并移交柳州站派出所，后羁押于柳州市看守所。10月17日，祁东警方将犯罪嫌疑人彭某押回祁东并依法予以刑事拘留。

贩卖公民信息，抓你没商量！

石鼓警方“断卡”行动破案4起,6人落网

本报讯（记者 姚永军 通讯员 吴红莊）市公安局石鼓分局迅速出击、主动作为、循线深挖，全面铺开打击电信网络诈骗“断卡”行动。截至10月18日，破获案件4起，依法刑事拘留6人。

角山派出所接到网安大队指令：四川成都市公安局在工作中发现，石鼓辖区一阳姓男子有买卖微信号、侵犯公民信息的重大嫌疑。经走访群众实地排查后，民警确定了犯罪嫌疑人具体位置。10月12日，民警将阳某抓获。阳某如实供述了其在网络上贩卖公民信息的违法犯罪事实。审讯过程中，民警发现与阳某同房间的蒋某也存在购买和出售微信信息行为，在大量证据面前，蒋某对其出售公民个人信息的违法犯罪事实供认不讳。民

警收缴非法所得40余万元。

在法制大队指导协助下，人民路派出所破获1起帮助网络信息犯罪活动案，刑拘2人。10月18日，接到福建晋江市公安局警情通报：有嫌疑人在石鼓辖区活动。民警立即开展信息研判，10时许在蒸湘区某小区将嫌疑人李某隆（男，25岁，衡阳人）抓获。19时许，民警将另一嫌疑人肖某文（男、25岁、衡阳人）抓获。经审讯，两人对买卖银行卡帮助网络信息活动犯罪一事供认不讳，拟移交福建晋江警方。

10月12日，刑侦大队民警将妨害信用卡管理嫌疑人刘某抓获归案。嫌疑人刘某于2018年在石鼓区某网吧上网时拾得李某的身份证，刘某竟用该身份证在多家银行办理信用卡并透支消费拒不还款。

站外揽客拉客,为何屡禁不止？

位于蒸阳南路延伸段跨线桥下

本报讯（记者 胡亚华）“整治行动过后，这里的揽客车队又变得活跃起来。”连日来，雁峰区巷荫岭居民致电本报新闻热线反映，在他们的家门口扎堆停靠着不少客运车辆，且未对乘客行李采取检查措施，这种站外揽客拉客现象，节假日情况更甚。

19日下午，记者在现场发现，蒸阳南路延伸段跨线桥下3台客运车辆一字排开，以往往隆市、栗江等方向为主。“你是去隆市吗？赶紧上车，马上就要开了。”一位站在桥下休闲的市民催促记者上车。

他告诉记者，这些客运车辆通常下午3时发车，每条线路一天开行三四趟。

“这些乘客上车前，行李未经严格检查，车辆也未经消毒处理。”巷荫岭居民曹先生称，活跃在这附近的揽客车辆多达10余台。当地群众呼吁，有关职能部门应依法依规严厉查处站外揽客行为，消除安全隐患，维护安全有序的道路客运经营环境。

向不文明行为说“不”



日前，在我市举行的全省新型职业女农民培训班邀请了直播电商专家导师，为参加培训的100名巾帼职业农民讲解农产品电商与直播带货技巧等，并让所有学员完成上机直播。

■记者 胡建军 通讯员 周小力 摄

健康

责编/伍施施 校对/刘丽花 版式/许宏亮

JIAN KANG

问候时尚：你瘦了哟！

当下在很多城市，和熟人见面打招呼，“您吃了吗？”可能不如“你瘦了哟！”更让对方高兴。越来越多人高度关注身体健康，重视身材管理。

1 节食派：减肥，就是要管住嘴

杭州一家媒体的中层管理者陈欣近期出去应酬，老熟人们大吃一惊，因为他过去显眼的大肚腩不见了。“减肥，就是要管住嘴，这3个多月我已从85公斤减到75公斤，相当于减去两个火腿的重量。”看到朋友吃惊的表情，陈欣的成就感“爆棚”。

“以前我应酬太多，吃饭很不健康，肥胖给我带来很多困扰，血脂、尿酸等指标都很高，整个人不精神。后来，我在吃东西方面很注意，高脂肪、高热量的基本不吃，现在各

项指标都正常，精神也好多了。”陈欣说。由于瘦身成功，陈欣吸引了不少朋友加入节食圈，他们相信，通过减少热量摄入来控制体重是最有效的办法。

在各大外卖平台，标注“低卡”“轻食”的食品热卖，“全麦”“粗粮”餐品广受欢迎，人们渐渐将“轻断食”“辟谷”“断糖”等热门术语挂在嘴边。

为拒绝“舌尖上的浪费”，倡导厉行节约新风尚，“半份饭”“小份菜”“一人食”等迅速流行。“既节

约又减肥，何乐而不为？”媒体从业人员艾丽表示，自己为了苗条一直保持“小鸟胃”，有时一人份的饭菜都嫌热量高，常吃代餐代替，偶尔坚持不住再吃一顿“欺骗餐”。

号称“吃饱也能瘦”的代餐风靡减肥市场，常见的形式有代餐粉、代餐棒等，商家称其低卡路里、易饱腹。据全球市场调研公司欧睿国际的统计，2017年全球代餐市场达到661.6亿美元，其中，中国市场达到571.7亿人民币，预计2022年，中国代餐市场将达到1200亿人民币。

一款市场价1599元的筋膜枪，进货价只需480元。国外品牌刚进入国内市场时，售价至少三四千元。

在聚投诉和黑猫投诉等投诉平台，不断有消费者投诉购买的筋膜枪没有“三包”，质量不过关，还有人遇到充电器爆炸的情况。一位负责器械采购的业内人士表示，有的商家卖的筋膜枪是由切割金属和木材的曲线锯改装而成，存在一定风险。南京体育学院运动康复医学院院长王家祥说，筋膜枪的电机质量若不过关，使用时有烧坏的风险，不合格的按摩枪头材质直接接触皮肤可能引发伤害。

2 健身派：只要我迈开腿，脂肪就追不上我

“代餐就是缴智商税，健身房不香吗？”谈起代餐，网友“白马”十分轻蔑。他认为减肥是长期过程，不可能一直靠吃代餐生活，迈开腿才是上策。在瘦身人群中，“白马”这类人属于“运动派”，他们不愿辜负世间美食，选择通过增加运动量保持身材。

蒋亦辰在北京一家外企做咨询顾问，只要下班早，他就会去单位健身房跑步、练练肌肉。“我认为运动才是王道，因为我平时没时间自己做饭，常在外面吃，在控制营养摄入方面，很难严格按照要求去做。运动对

我来说，既能增加能量消耗，又能让我充满活力，每次运动后出一身热汗非常解压。”

像蒋亦辰这样热爱运动的人有很多，筋膜枪、跑步机等产品都曾成为人们热捧的各大电商平台的Top3。据2019年的“6·18”销售数据显示，中小型运动器械销量增长已接近200%。

在众多运动器械中，筋膜枪被打上网红标签。据某电商平台的数据显示，疫情期间，筋膜枪在该平台的销量同比增长20倍。筋膜枪业内一位厂商坦言，筋膜枪的生产成本虽不高，但品牌溢价程度高。据他介绍，



骑行健身 ■记者 王 翟 摄

当然还有一些人，他们不愿诉诸冷冰冰的器械，非常热切地参与到如马拉松、溯溪徒步等拥抱自然的运动中去。

3 自律才是一切的前提

“1818黄金眼”在微博上发起了“减肥主要靠‘节食’还是靠‘运动’”的投票，阅读量近1000万，两派的票数不相上下。

虽说“你瘦了哟！”是许多人喜欢听到的问候语，但过度节食减肥会对身体造成危害。

有些人为了求瘦，选择长时间不进食，或骤然大幅减少进食量，甚至催吐、节食过度而眩晕，无法正常工作和生活。

公务员马军坚持每周跑够32公里，过去几年他已参加武汉、杭州等多个地方的马拉松比赛。据中国田径协会2019年发布的《中国马拉

松年度报告》显示，2019年全国共举办马拉松比赛1828场次，参加者达到712万人次。在全国各大城市，举办马拉松赛已成为新风尚。

还有人盲目追求网络上一度热捧的“A4腰”“蚂蚁腰”，期待通过一些辅助手段迅速瘦身，比如选择减肥药或抽脂手术，不过值得注意的是，这些手段都有副作用。

杭州康静医院副院长徐晓凤认为，保持健康体魄需要管住嘴、迈开腿，饮食和运动同等重要，不过更重要的是自律，自律才是一切的前提。

专家认为，近年来瘦身成为时尚

和热门话题，是社会进步的一种表现。这表明，人民群众越来越关注健康，越来越重视生活之美，也越来越倾向于自我实现和自我管理。但与此同时，作为一种社会现象，也应防止其走向极端，产生适得其反的结果。

此外，对于瘦身健身领域的经营行为还要加强监管，纠正市场乱象，防止坑蒙拐骗，为大众健康提供充分保障。

（据新华社）