

周馨 孙中钦 摄 吴洁宇 张炯强 文

由上海体育学院运动科学专业、运动医学专业8名大学生自主创办的减肥公司——沪康体育，今夏又办起了“暑期减肥运动营”。炎炎夏日，63名小胖墩前来“夏练三伏”。

每天早晨7时，营员都要称重。“我瘦2公斤啦。”初三女生张越不仅与央视名嘴同名，连胖胖的模样、黑边的眼镜也几乎“克隆”。她热情介绍起对床女孩，两人竟是邻居。“嘿嘿，有照应，还能互相督促！”这不，一瓶冰红茶递到记者手里，一旁的张越恨不得“抢喝”，对床小管家立刻大喊不行，张越悻悻扭头，“那你别在我面前喝。”

下午2时，体操房、乒乓室里，小胖墩个个脸涨得通红，汗水直往下滴，最引人注目的就是篮球场上“山西母女档”。40岁的杜阿姨与16岁的女儿一道接球传球，认真劲丝毫不输年轻人。“我既是陪女儿，也是为自己瘦身。家人都很支持！”

游泳是必修课，有氧操和球类是选修课，营员们几乎整日泡在各类体育项目上，运动强度虽不那么大，但对平日跑步都吃力的他们而言实属挑战。一个男孩指着背心说，一天湿了三身衣服。

三餐也是一道坎。经过科学定制的食谱包含一荤一素一汤一水果和二两米饭，却很难填饱小胖墩的胃。为看住意志不坚定的“馋猫”，营内派老师随时查房，“抵制”零食。12岁的黄一飞略显委屈地说：“爸爸带来的一个西瓜也被没收了，切分开，我只尝到两片。”

尽管艰难，他们的减肥决心却没动摇，宿舍楼里的展示板就是明证：上头记着每日减肥冠军的名字，谁上榜都能骄傲好几天；下方抄着不同的减肥日记，出现最多的是“很开心又减了0.5公斤”或是“我们是最团结、汗最多的小组，心情真好”；板后贴满了彩色的许愿条：我的目标是减10公斤！减到两位数。“夏令营的目标不仅是让体重下降，更希望他们今后养成健康的生活习惯和态度。”负责人余安奇如是说。 [详细] 07071710901

上海体院 8 名大学生自主创业开办减肥公司

63名小胖墩入营苦练



科学定制的饮食难以满足胖墩的食欲，所以小碗里的每一粒米都变得特别珍贵，不肯浪费



每天的训练真是辛苦，衣服要湿好几身



训练一结束，躺下就不想动了



“我的目标：减10公斤！”小胖子们每人都有自己的减肥宣言



昨天一早，小王称体重时很兴奋：“我瘦了不少呢！”

用ATM取款机领养老金

惊喜大奖等您拿

即日起 2007年12月31日



第二季度
中奖名单公布啦!

奖项	姓名	身份证号码
一等奖	李福美	3101016123XXXX
二等奖	李如美	31010249102XXXX
	曹润云	3101061950122XXXX
	张三美	31010419540416XXXX
三等奖	张德华	31010826081XXXX
	陈素石	3205023022XXXX
	孙 旺	3101090080XXXX
	徐菊琴	3101085090XXXX
	翁玉秀	3101040090XXXX
	潘红娟	31010719570113XXXX

- 中奖客户请凭本人身份证，在公布后两个月内至总行营业部领奖
- 领奖地址：中山东二路585号
- 领奖时间：9:00-16:30

使用ATM机取款，
优点多多，全为方便您

操作简单

您在ATM机上取款，只需跟随ATM机屏幕显示的提示进行操作，简单轻松。

保障安全

您从ATM机取的现金，由银行工作人员清点、检验和ATM机的系统检测，取款过程由上海银行安全系统实时监控。

配套服务

- 上海银行养老金借记卡在任何银行ATM机上取款，**不收费**！
- 上海银行养老金借记卡可至本行网点当场申领（须携带本人身份证和存折），免5元手续费。

温馨提示

- 您可使用容易记忆又具备私密性的数字作为密码，如工号、家人生日等数字。
- 您在使用上海银行ATM机时输错密码和操作失误**不吞卡**。

凡使用上海银行养老金借记卡，从本行ATM机取现金均有机会参加抽奖，抽奖活动每季度举行一次。

1等奖 1名
3000元旅游券

2等奖 3名
1000元旅游券

3等奖 6名
500元旅游券

上海银行将在7月、10月和2008年1月的9日分别公布抽奖结果。您可以通过以下方式查询中奖信息

- 上海银行200余家营业网点
- 上海银行网站www.bankofshanghai.com
- 上海银行多媒体自助终端
- 上海银行客户服务热线021-962888