

上接C02版

新恋爱指南：从宅男到型男

晚报记者 苏瑜 实习生 宋少杰文 图片策划 苏瑜 拍摄 陶数



练习肌肉要以健康为前提(图中人为模特)

肌肉型男：阿鹏

男人健身塑形，以不伤害身体为底限

其实，粗犷刚毅、雄壮有力的男人一直都不缺女人缘。即便是花样美男也不放弃追赶肌肉男的潮流，把拥有适量的肌肉作为美感的体现之一。我们熟悉的花样美男裴勇俊为练就一身肌肉，4个月内每天只食用鸡胸肉和饮几升的水，尽量避开盐和糖，上健身房让最后一滴水排出体外。

和女人减肥一样，男人在塑形的同时，也经受着巨大的考验，甚至形成各种运动伤害。

阿鹏是某健身房肌肉最好的教练，曾在健美比赛中获得过金牌。这是一个心无城府、刻苦训练的



阿鹏在展示肌肉

男孩子，从2006年接触健身训练，短短两年的时间练就成连男人都欣赏的体形，在众人艳羡的目光下，他内心却是一肚子苦水。

“事实并不像你们看到的这样，高强度训练固

然重要，可是没有大量的药物和营养品催化，是根本不可能练成的，比如蛋白粉、增肌粉、肌酸……”他苦笑，“服用了高纯蛋白粉，如果训练不到位，就吸收不了，几分钟就要上厕所……长期、过量地服用蛋白粉会增加肾脏的负担。可如果不服用，又无法保持而导致前功尽弃。”

阿鹏前些时候想试着脱离蛋白粉的影响，只保持训练而不服用蛋白粉，结果一周之内掉了4公斤，手臂尺寸少了近1厘米。吓得他赶紧继续补充。

“以此为生，没办法呀！现在每天要服用两勺蛋白粉，还要吃20个鸡蛋的蛋清，以及大量的鱼片、牛肉、兔肉，光从经济上来讲，要花掉一半以上的工资……”

在健身房，阿鹏给我们展示了他的肌肉，几个标准动作下来，各部分肌肉像要爆裂开一样隆起。

“中看不中用，练到他那样子，衣服裤子都不好买。”说这话的是阿鹏的同事、专职搏击教练阿杰。

“你那训练更变态，连命都不要！”阿鹏一脸的怜惜。因为武术需要超强的爆发力与速度，所以阿杰通过高温刺激增加收拳的速度，更是自己制造出适合搏击的非持续性电击靶，通过强大的电流收缩肌肉。

“据阿杰说，这种训练伤害很大，刚开始电击的时候，电流通过身体，强大的刺激常常把自己打倒在地，身体瞬间剧烈收缩，也许是因为电流可能分解血液里某些物质，会出现头晕、恶心、呕吐甚至幻听等副作用，每次电击过后都需要补充大量的蛋白质与葡萄糖，不然全身无力冒虚汗，像要死去一样。”阿鹏感慨地说，“男人健身塑形，一定要量力而行，不要一味追求猛男效果。”

给你几个健身的小妙招

阿鹏说，其实想运动处处都可以，一个小动作就能让你受益无限，化被动为主动。比如一根绳子随时就能锻炼，吸烟对肺部影响较大，跳绳则简单易行，可增强心肺功能及协调性。每次10~20分钟即可，工作之余、晚餐之后无所不能。

即使你懒得下床，也还是有办法的，比如在床上做仰卧起坐，可以改善姿态，防止腰背疼痛，预防腹部下垂。15次为一组，每次做3~4组为宜，组间可休息1分钟左右。休息时以动态休息为好，以减轻肌肉酸痛。

对那些以车代步的办公室一族，弓步蹲可增加

大腿及臀部肌肉的力量，提高身体的平衡性和躯干的稳定性。身体保持直立，双脚分开与髋同宽，前跨一步（前跨腿的小腿与地面保持垂直状态）；适当调整步幅以保持身体的平衡与稳定。刚开始时可扶着墙壁或椅子做，待身体的稳定性和平衡性有所提高后，两腿可交替前行，从客厅一边走向另一边，一般以20次一组为宜。如果这些你都懒得学，你可以做俯卧撑。

再不济了，每次下班完全可以快走半小时，干吗非要挤公交车呢？对于有车族，在不忙时把车放在家里，走路上班，不但能省省钱，还能为蓝天计划作贡献。

人才/生活资讯 本栏目广告免费在《通通有》生活资讯、www.totoyou.net 同步发布 24小时广告热线 63399000 晚报大厦广告热线 67655128 投诉监督热线 63330302

发布广告 无需东奔西走 一个电话 上门服务 QQ:295312877 E-mail:dstr0371@263.net

收费 正文每行12字30元
中标每行8字45元
大标每行6字60元
基本块1x3.6cm 100元

金城国贸营业部:紫荆山路60号金城国贸大厦1610室 63399000
晚报大厦:陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128
文化路站:文化大厦312室(省实验中学对面北200米) 63875060
工人路站:工人路30号北3楼 67957022
东明路站:东明路黄河路交叉口东汇大厦5楼 65995587

巩义:64353152 登封:62880294
荥阳:64606756 上街:68132455
新郑:62677007 新密:69863409
中牟:15038281295

郑州晚报分类广告部诚聘

广告客服代表5名

要求:高中以上学历,20-35岁,爱岗敬业,勤奋务实,有强烈的进取心。

财务内勤2名

要求:28岁以上有会计证,从事过广告业者优先录用

应聘热线:63330282

地址:紫荆山路与商城路交叉口金城国贸大厦1610室

招聘

★酒店(聘)服务专员 15136101209
★蛋糕房招师傅 13137132009 聘
★销售助理 26-42岁 63057611
★诊所招聘护士 13653862819
★高薪诚聘家政职员 66303811
★招专职家教1名 13949100660
★聘中学在职教师 13838179178
★聘小区内幼师厨师 66696823
★高薪聘内科妇科护士 1352559298
★文员、司机、保安、仓管 1200元 65715896
★诚聘服务专员 15838358357
★聘经理助理电话员 13838154223
★聘专兼职工作人员 13523401970
★招大区经理月薪面谈 68177360
聘有证妇科 68775268

求职

★八年会计师求兼职 13015533067
★会计师兼财税 13298169721
★新君威包月天价 13203869026
★捷达新车包月 13523028331
★新商务10座包月 13700884371
★会计、税务师底薪兼 15137195546
★会计师代记账报税 13373956182
★丰田车包月天优惠 66585131

培训

★本专科/资格证 13103822234
★资深UG,PRO/E,CAD教育 63218905
★中招冲刺,四中对面 66860509
★街舞培训,婚庆演出 65328700
★李老教师初中数学 66852137
★一对一签约 870901717 保提高
★高三名师教学:13849004340
★老蔡专补初二物理 65200333
★高中各科一对一 66110133
★郑大家教 61299633 经验免费试讲
★在职教师英数理化 61606466 V
★程老师数理化 13939086201

翻译

★天空翻译 63839673/60919616

教育

★本专科/职称/资格证 63051618
★本专科/职称/V资格证 66689307
★考电工、焊工、起重、叉车 66662829
百世德学历教育
自考保过签约考证 6060078/80
专本连读热招中
学历技能保高薪就业 66948518

留学移民

★美国商务签证咨询 13849042760
赴新留学 67612865

家教

★阳光保质家教 66992211
★中高考签约 63293319 一对一
★一对一无效退款 67950839
★补基础、教方法、提分快 67213666
★东方家教 61806522 保证提高
★郑大家教 66635875 可签约
★一对一签约 65059712 保提高
★数理化英优质家教 68655404
★二中周老师英语 13673640080
★独树百位名师一对一 63561399
★优秀大学生 66084828 免费试讲
★英语快速教学法 13343859785
★6-16岁寄宿教育保质 66561926
★大量差生寻求合作 68012886
★李老教师初中数学 66852137
★一对一签约 870901717 保提高
★高三名师教学:13849004340
★老蔡专补初二物理 65200333
★高中各科一对一 66110133
★郑大家教 61299633 经验免费试讲
★在职教师英数理化 61606466 V
★程老师数理化 13939086201

金典在职专业1对1

免费试听 66906780 66664686
在职一对一可上门
免费试听保提高 15237126083
龙门中高考
十年专业品质 在职骨干教师
数理化、英语优、补差快速提分
1对1专辅,12人小班,保提高
11所分校,就近咨询 68069687
特色素质教育
本校是一所全国规模的正规的特色素质教育学校。对逃学、厌学、不思进取及迷恋网络的学生,提供一个迷途知返的教育平台。凡到学校报名学习的学生,一周内家长不满意者退回全部费用;三个月内学生无转变者退回全部学费。
地址:郑州农业路中段
电话:0371-86031890,86031891

英杰小升初模考

专业名师模拟冲刺 68566088

高考心态成绩提高
克服低级错误、确保会的做对
9103640

新博硕个性化家教
全国连锁、品牌家教,小学全程陪读培养习惯;初中跟踪辅导,激发兴趣;高中查漏补缺,确保效果。T:63387301/02

永辉数理化★保优
省实验教师专辅小升初、中高考
冲刺 13803710393 65155838

金汇家教专业1对1
名师授课、保证效果、中学全科
省政府西200米 15036153688

省实验英、数辅导
省实验西门对面 69000017

09'高考冲刺系列押题精讲
快速提分:66062112/3

高考比二模不提50分,退款!
北大简单学习九位特级教师双向
承诺签约班 15515825888

北京龙门教育
N+1→1,文化课专业辅导
名师签约,单科提高15-60分
免费试听:69171011/12/13

夕阳红
★郑州西湖老年公寓 67633126
★陶然老年公寓 68706669
★畅乐园老年公寓 66697538
★郑州伊斯兰托老院 68615871
★郑州田馨养老院 86030929

电脑服务

★专业维修电脑 60126013 上门
★精修电脑维修升级 61021835
★维修电脑回收电脑 66687272
★高价回收电脑 61769098
★20上门电脑维修杀毒 66573109
★及时雨专业IT服务 400-659-7060
★高价回收旧电脑 13203881799
★上门快修,回收电脑 63659072
★20元上门精修电脑 69171900
★河南华信,正规公司电脑打印机
上门服务,不满意可免单 67003631

综合信息

★单位医保社保挂靠 66629199
★售酒店客房易耗品 13643826321
★专业定做各种火锅桌 13273025963

郑州华丰大族激光雕刻加工
皮鞋雕刻、皮装雕刻、艺术品雕刻。
手机:13673383788 徐先生

医疗药品

★代加工足浴中药包 68682263
★中医治结肠炎、咽炎 66698337
★签约弱视远视散治本 63819029
★中药治失眠、免费试用 66847302
★治腰椎间盘突出只需600元 68271366

小保姆多功能床
照顾卧床人让您全家轻松无忧
自动接便 自由坐卧 自动仰卧推
送 按摩捶背 舒坦保健 预防褥疮
肺炎 便秘尿道感染样祥会 特色
租赁 便利实惠 另招商 63876800

矫正口吃

★郑州新伦口吃康复中心 63733162

礼品回收

★回收烟酒购物券 13255929666
★回收烟、酒、券、上门 13298171113
★高价现收烟酒购物券 15544155288
★回收烟酒购物券 13523495084
★烟酒、购物券、虫草 67124888
★回收烟酒,券 15538088177 总公司
★上门高价收烟酒券 15303838533

旧货回收

★收饭店宾馆办公设施 13017668148
★旧货机电压设备 13333818918
★饭店机电废旧物资 13674980836
★机电仓库工程机械 13733829456
★氨、氟、溴化理制冷机 13073760378
★购闲置设备、旧货 13674979598
★机电焊食品机械 13676943498

求租求购

★求购饭店设备 13674987052
★买卖闲木工机械 13607683400
★求购各种闲置机床设备 63735791
★求购舞厅音响功放 13598068370
★个人求购求购省实验中学附近商品住房1套 13949100660
★求租单位花房,专业花卉租摆 15038277903

求购门诊部

市区三环内 13783488882
使用信息请认真核实,由此产生的一切后果自负。法律顾问 臧康康 电话:13803839075 网址: www.lslfw.com