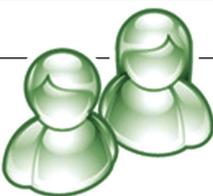


这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,我们倾听。拍的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。



请拨本报热线 67659999 请加上本报 QQ407659842 群号 7738277 稿件、图片请投入本报邮箱:cyj@zzwb.sina.net

五一如何玩转郑州



暴走线路

晚上沿着河边走很舒服

郑州晚报:其实不一定非得有具体路线,我个人推荐东风渠、金水河两条线路,沿着河边走,很随意很安静,感觉好轻松。

一杯清茶:是的,我家就在东风渠边住,晚上人很多的,每周三晚都有暴走的。

白天走公路很有挑战性

风一样的爱:你们走过郑开大道吗?

石灰石:如果到中午,不想走了,可以去雁鸣湖玩。

巴顿将军:走多长时间啊?

郑州晚报:我走到中午用了两个多小时,没有往下走,因为我们去吃大闸蟹了,嘿嘿!

风一样的爱:最少5个小时吧。

郑州晚报:还有人花一天时间,沿着东西南北环道走呢,很有挑战性,大家也可以试试,呵呵!

坐公交到郊外暴走俩小时

太阳雨:坐公交到郊外,暴走俩小时,再坐

车回来,空气好。

郑州晚报:这办法不错哦!

林林:郑州的风景我不喜欢。我喜欢下乡,走着比较舒服、享受。

左眼总单眼皮:我有条线路,约20公里,不拐弯的,尽头就是风景区:从绿城广场出发,一路往西,到荥阳市李商隐公园,不过瘾的话,再往西为刘禹锡公园。

白色:那不是很远吗?

左眼总单眼皮:随时可以坐12路回来啊。我觉得三五个人边走边聊,挺不错的。

最好根据住的地方选路线

天若有情:我觉得大家出发地不同,还是根据自己住的地方选择线路比较好。

郑州晚报:这话很对,根据自己的住所选择线路是比较容易坚持下来的。其实走路是最简单的锻炼方式,只要有一双舒适的鞋就OK了。如果想白天走,推荐两个线路:一个是从北环走到黄河边,一个是沿着黄河大堤,从果岭走

暴走,现在就出发 选择一条合适线路,持之以恒必有收获

到花园口,或者沿着黄河大堤,从花园口走到黄河二桥。

白色:你走过的路线哪里风景比较好?

郑州晚报:刚才说的两条河边、郑东新区、黄河大堤,我都喜欢,黄河大堤风景不错,还有很多鸟、树木和农田。其实路线是很多的,比如尖岗水库啊、西流湖、龙湖、樱桃沟啊,等等。

暴走原则

安全第一

郑州晚报:大家要记住暴走的一条原则:安全第一!选择路线得考虑安全,路灯暗、人烟稀少、车速快、坑洼不平的道路,都不适合晚上走。还有,要量力而行,感觉到很疲倦或者疼痛,要注意休息。

左眼总单眼皮:如果非要晚上走的话,我有个建议,要成群结队,那样什么都不怕,说不定还可以帮警察抓小偷。

选好装备

郑州晚报:不要穿底儿太硬、太薄、鞋帮太硬的鞋。现在有专门用来走路的鞋,超级舒适。

白色:还需要带些什么东西?

郑州晚报:一是防晒,建议出门前半小时涂抹防晒霜。二是衣服,我个人喜欢纯棉的衣服,但是很多人更喜欢速干衣。

晚上走的话,最好带上水。如果白天要走很远,准备的东西就要多些,户外店有专业的水袋,可以带好几升水。

风一样的爱:饭怎么解决?

郑州晚报:如果走野外的线路,就得自己背包带食物了。经验显示,火腿肠、饼干之类的食物,走累的时候是很没有吸引力的,反而是新鲜的黄瓜、西红柿、馒头、咸菜、烧饼夹牛肉会比较可口。

暴走建议

想减肥,最少要走40分钟

郑州晚报:如果还没有运动习惯,不要一上来就走很久,可以20、30、40分钟这样循序渐进,走一天休息一天。对了,我给大家一个建议,走完要做充分的拉伸运动。如果不充分拉伸,第二天早上起床,浑身都是疼的。

饮酒后,吃得太多,有心脏病等不宜剧烈运动,关节有问题的,也不适合暴走,如果要走,也要慢走。

如果你希望减肥的话,必须坚持40分钟以上。暴走的强度个人感觉比跑步低,而且不像跑步那么伤害关节。暴走比散步更锻炼人,消耗更多的热量,锻炼效果也不错。

太阳雨:速度是多少算暴走?

郑州晚报:我是按照自己的身体状况来定的,就是稍微喘气,有一点疲劳的状态。

QQ主题聊

本周群主 詹莉莉



【话题预告】美食之旅何处觅

一个城市如果没有美食,就像人失去了味觉一般索然无味。

五一长假,又是亲朋好友共聚一堂的时刻。借着难得的假期,同享美食佳肴,顺便联络感情,对每一个人都会有极大的诱惑。那么,你知道市区以及周边都有哪些好吃的地方吗,快快说出来,让我们随着味蕾的直觉与空气中飘荡的香气,开始美食之旅吧。 晚报记者 詹莉莉 实习生 桂银

Hisense 海信 KELON 科龙 Ronshen 容声. Advertisement for Labor Day Sale with images of appliances and promotional text.

LABOR DAY SALE. Advertisement for Markor Furnishings featuring a calendar graphic and list of promotional offers.