



新的一年 新的计划

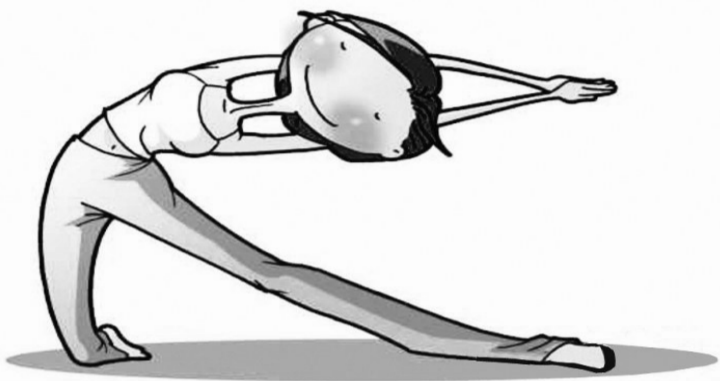
转眼间,我们已经迈进了2012年一个多月了。

每当踏进新的一年,我们都会有新的想法、新的打算、新的计划。我们努力着、计划着、期盼着,这一年会过得更好……

无论你的新年计划是要改变自己的工作现状,或是起程展开一段新的感情旅程,还是像他们一样想加入健身的行列,以达到健体瘦身的目的,等等,首先要有一个审慎的计划,然后按部就班去实施,往往就能达到意想不到的成果。

健身篇

网友发微博:过年=5斤肉+一脸痘 身体是自己的,也是家人的 您有没有考虑怎样爱惜它?



过年的日子让身体不堪重负

“过年=5斤肉+一脸痘,伤不起!”微博网友“xiao甜甜嘻嘻哈哈”昨日在微博上感慨,引起了许多网友尤其是上班族的回应,抱怨“过年脑满肠肥的日子让身体‘不堪重负’”。

“刚上个楼,喘的跟个什么似的。24的年龄身体可能还不如42呢。过年到现在,已胖7斤,我琢磨着是不是得运动运动了。”

计划 每周打球赛锻炼身体

“过完年从老家回到郑州,我就开始感冒发烧了,在医院输了三天的液,现在还没完全好。”29岁的龙先生深有感触,在设计院工作的他发现,工作几年来,每天忙着加班、出差,身体素质大不如从前了。

“以前在学校,经常打篮球,一年也不会感冒一次,现在回趟老家,天冷了点儿,就冻病了。”龙先生说,虽然现在工作

每天下班健身一小时减肥

有同样苦恼的还有吴女士,“过年不是等于5斤肉,是5公斤肉!去年一年减掉的10斤肉肉,在过年15天的短时间里又给长回来啦!从过年到现在我的胃表示压力很大!”

28岁的吴女士告诉记者,她昨天去大学路陇海路附近的一家健身房办了张年卡,打算每天下班后去锻炼至少一个小时,“已经开春啦,春天过完就是夏天,不恢复身材不是又要‘徒伤悲’了?”

吴女士说,她本来还想每天晚上跑步,“天气太冷了,没能坚持几天”。

吴女士还偷偷告诉记者,现在过年之后正是相亲高峰期,家里人也不少给

动了。减肥健身一起来?”网友“灰小姐77”更是在微博上号召大家趁着开春一起来健身。

网友“曹小粉”积极回应说:“整个寒假以涨了5斤肉外加一脸憔悴无神皮肤差到不行滴华丽丽收尾了!明儿开始正式上班了,调整作息时间,定期去健身房!一定要开始规律的生活啦。”

很忙,但他计划每个周末至少要坚持去打一场篮球,锻炼身体。“每周末找几个朋友一起打球赛,恢复我本来强壮的身体!”

龙先生还说,他家离单位不算远,他打算以后骑自行车上下班。“现在天气也暖和了,我算了下骑自行车去单位也就20多分钟,我也低碳出行吧。”

还是单身的她介绍对象,“身材不保持好,都不敢去见人啦”。

昨日下午,记者来到碧沙岗附近的一家健身房,里面热气腾腾,跑步机、健美车上几乎都有人在挥汗如雨,运动操、瑜伽课的教室内也人头攒动。

“这几天来健身的人特别多,过年大家都不少吃鸡鸭鱼肉,现在都跑来甩脂肪了,最近来健身的大部分人都是为了减肥的。”健身房的工作人员告诉记者。

随后,记者又采访了几家健身房,健身人数都出现了年后的“小高峰”,与去年相比,健身价格并没有涨。

时,因为半小时以上身体才开始消耗脂肪,不过空腹跑步对低血糖、高血压患者不适合,还有早上有雾也不宜户外运动;或者在晚上吃完饭后,快步暴走1小时,也对促进身体新陈代谢有帮助。

“如果一开始觉得跑步跑不下来,也可以先用一个星期的时间跳跳绳,一组200个,断一次加10个,一天5组,早上吃饭前跳,也是一种简单的健身方法。”

记者 黄盈

学车篇

等了20多分钟,不见一辆空载出租车 朋友聚会,没驾照成了“外星人” “没法再拖了,今年必须去学车”

等了20分钟,没打到出租车

昨天下午,桐柏路和棉纺路交叉口水马龙。

但是,站在人行道旁的高女士已经等了20多分钟,却不见一辆空载的出租车。

眼看上班时间快到了,旁边还站着两位拖着行李箱等车的,高女士只能无奈地走向公交站牌。

高女士发誓,一定要去学车,考驾照,买车,再也不受这个罪了!

其实,高女士买车的念头已经起了一年

多了,但是由于懒惰,想起去驾校学车就头疼,所以拖拖拉拉一直没有付诸行动。

“其实去年我都看了一年车了,车型都差不多定了,想买台新款POLO,但是因为驾照的问题一直没有买,今年看这样子是再也没办法拖了,必须去学车!”

抱持同样想法的,不止高女士一人,她说,单位有好几个同事都想去学车,大家已经约好一起去驾校报名,互相督促,争取在最短的时间内拿下驾照。

计划 学车,6个同事一拍即合

为什么会兴起学车的念头?

高女士说,其一,驾驶已经成为现代人不可或缺的一项技能。“我也是压力大的hold不住了,身边的朋友不管买车没买车的,几乎人手一本驾照,朋友聚会,我一说我没驾照,人家第一反应就是‘不会吧?你居然没驾照?’好像我成了外星人一样。”

其二,现在的确是太不好打车了,“如果现在像从前那么好打车,我说不定还要

再拖一阵子才学车”,但是现在别说交通高峰期,就是平常的时段,也会遇到站路边半天没空车的情况。

公交车呢,要等不说,上车还挤,“要我站一路到单位,真有点吃不消”。

所以,学车这事必须立即提上日程。单位里和高女士“志同道合”的人颇有几个,“我今天下午一到单位就统计人数了,这一拨想学车的有五个人”。

高女士说,大家打算一起报名,等比较了驾校的学费、资质之后,立即就交钱学车。

“这就是我们几个人的一年之计了,大家都说好了互相督促,拿到驾照后,再一起去选车。”



最多一天100多人报名

选择学车作为一年之计的,可不在少数。

昨天下午,记者随机选择了本市较为知名的几家驾校,咨询学车费用和报名情况,没有一家驾校的电话是一次拨通的。

每家驾校的咨询电话都长时间是忙碌状态,等好不容易拨通了电话,对方也是一副急匆匆的口吻,生怕占用时间过长,耽误了其他咨询者打进来。

几家驾校的报价各不相同,分别为2300元、2200元、1900元和1260元。

前三个价位,均为一次性缴费,如果考试未通过,无需另外缴补考费,直到考过为止。

而报价1260元的驾校答复说,这个报价是搞活动的价格,平时学费都是1800元,“这个价格不包括补考的费用,如果考试通不过,补考需要另外缴补考费。”

至于报名情况,几家驾校都说学车热已经持续了很长一段时间,近段每天报名的都有不少人,“最多一天能有100多人报名”。

除此之外,许多驾校在网上推出了团购价,记者在美团网上看到,某家驾校的团购价为1680元,且补考无需另外缴补考费。

不过,与现场报名不同,享受团购价者只能在白天时段学习。

记者 邢进

提醒 最简单的运动就是最好的运动

“开春的季节容易得流感,如果选择运动类型,建议从改善心肺功能的慢跑和游泳入手。”健身教练小白告诉记者,同时配合控制饮食中油和盐的摄取,多吃些清淡饭菜,就能更好地调节身体。

小白说,其实只要能坚持,最简单的运动就是最好的运动,“推荐上班族可以尝试早晨慢跑或者晚上快步暴走的方法来锻炼身体”。

他还给出了具体的建议:

慢跑最好是每天早晨吃饭前跑一小