

# 不同工作

根据下面这份清单

# 燃脂几何?

你可以找到自己喜爱的减肥方式



美国“卡路里实验室”网站 (calorielab.com) 以一名体重 68 千克的人为例, 列出从事不同工作 1 小时所消耗的热量。如果你不想耗费专门时间锻炼减肥, 不妨研究一下这份燃脂清单, 根据自己的喜好找到燃脂“捷径”。

## 轻度燃脂

- 打字是耗能最少的工作,1小时仅消耗 34 卡路里
- 指挥交通、驾驶、缝纫这类工作,1小时为 68 卡路里
- 调酒消耗 88 卡路里
- 清洁水池和马桶消耗 102 卡路里

## 中度燃脂

- 用吸尘器清扫房间消耗 136 卡路里,达到中度燃脂
- 做木工活和需要站立的工作可消耗 170 卡路里
- 站立按摩、做操等非运动强度的锻炼可消耗 204 卡路里
- 采摘水果可消耗 238 卡路里
- 跳舞消耗 258 卡路里
- 操控机床、冲床可消耗 270 卡路里
- 修路、照料马匹可消耗 340 卡路里
- 驾驶卡车消耗 374 卡路里

## 高度燃脂

- 灭火、职业潜水可消耗 748 卡路里
- 消耗热量最多的是伐木,1小时消耗 1088 卡路里

## 你知道吗? 生活中人的一举一动 都在燃烧脂肪

英国埃克塞特大学先一项研究显示

人们每年打扫房间所走路程超过 35 公里, 这足够穿越英吉利海峡或环绕标准奥运会径赛道 89 圈。

如果人们通过做家务保持房屋整齐洁净, 全年所消耗热量平均 50261 卡, 分别相当于 603 杯葡萄酒、192 条巧克力、369 罐碳酸饮料、146 个干酪汉堡包或 394 包薯片所含热量。

英国专门提供打折促销信息的“促销代码”网站去年一项研究显示, 英国女性平均每周逛街两次, 每次耗时 3 小时、步行 3.2 公里, 逛街地点包括大型超市、购物中心、商业街等。照此计算, 一年下来, 她们平均一年为逛街多走路超过 320 公里, 助燃 14844 卡路里。

## 温馨提醒

## 长期重体力活动 有害健康

美国科学公共图书馆 2012 年一项研究显示, 过去 50 年里, 美国人从事强体力活动在工作中所占比例从 50% 降至 20%。这意味着, 从事同样的工作, 男性和女性均比过去每天少消耗至少 100 卡路里。

体力活动固然带来诸多益处, 去年发表的两项研究结果则显示, 高强度劳动或增加人们患心脏病的风险。英国《每日邮报》24 日援引比利时根特大学埃尔斯·克莱博士的话报道, 需要重体力劳动的工作带给身体更多的是负担, 而非像跑步那样的益处。

“依照我们的和近期其他一些研究得出的假设是, 工作中的体力劳动通常包含更多静态活动种类, 它们不具备像锻炼那样对心血管系统的积极影响, 而是会让心血管系统超负荷,” 他说, “如果人们长期从事这种重体力活动, 会对心血管健康产生负面影响。” 据新华社



# 偶遇领导, 在这里, 在那里……

抚顺市委书记王桂芬体察民情, 频频被路人“认出”引发网友调侃

先是乘公交了解民情, 继而又体验环卫工人的工作清扫大街, 连续两天, 辽宁省抚顺市委书记王桂芬成了网友热议的对象。有意思的是, 公开报道透露, 王桂芬扫大街是被一大拨等信号灯的出租车司机意外发现的, 而无论本次还是去年坐公交, 都是被乘客偶然发现的。

## 扫街被一大拨的哥认出

“又见到王桂芬书记了。” 3月22日, 网友“wangyu0019”在百度“我爱抚顺吧”发帖称, 当天早上路过一所小学门口, 遇到王书记正与环卫工人一起扫马路。

《华商晨报》24日的报道证实, “抚顺市委书记王桂芬22日以一名普通机关干部的身份, 参加了环卫工人体验日活动”。报道援引环卫工人的说法称, 当天王桂芬提前10分钟到场, 清扫路面时意外被的哥发现——“一排出租车缓缓地停在路口等信号, ‘这不是芬姐吗?’ 驾驶辽DK4288出租车的司机迅速地推开车门向车外的‘环卫工人’举手致谢。其他出租车司机见状, 也都纷纷降下车窗伸出胳膊竖起大拇指。”

抚顺电视台在相关报道中提到, 王桂芬边扫边向相关负责人指出城市管理要注重的细节, “两个小时里, 王桂芬不仅清扫路面两公里, 也‘扫’出不少城市管理的问题”。

资料显示, 王桂芬, 1965年6月生, 2010年8月起任抚顺市市长, 2013年4月任抚顺市委书记。

## 坐公交两次与乘客偶遇

就在王桂芬清扫马路的前一天, 新浪网友“狮子又见甲

午”21日下午发布微博称, 当天他在54路公交车上“遇见芬姐”, 据称后者还给老人让了座。抚顺市委宣传部官微@抚顺宣传转发了这条微博。

相关记录显示, 该官微在转发这条微博时评论, “希望书记多接地气! 赞一个!”

前日下午, @抚顺宣传证实, “满足群众出行需求, 打造顺畅便捷出行环境, 是市委市政府重点抓好的惠民工程。21日, 市委书记王桂芬再次乘坐公交车, 体验市民出行环境。”

事实上, 2013年1月21日, 时任抚顺市市长的王桂芬就被报道过“持公交卡乘公交车体恤民情”。

据媒体报道, 当天王桂芬像普通乘客一样上了车, 以致司机邱先生根本没认出来, 还是其他乘客发现后告诉他的。邱先生和所在车队队长均否认事先接到任何通知。

相关报道透露, 当天与王桂芬一起乘坐公交车的还有副市长来鹤, “王桂芬召集10多个部门负责人研究了加大投入、拓展线路等问题”。

题为《抚顺女市长持公交卡乘公交车体恤民情》的报道中提到, 王市长乘公交的事“最早是由网友于去年1月21日下午在‘百度我爱抚顺吧’论坛里发帖公布的, 配有3张图片”。

该报道称, “王桂芬市长挤公交体恤民情一事很快在网上热传, 得到抚顺网友的称赞和好评”。

## 图片证实有摄像师陪同

然而, 当时就有网友根据照片分析认为, 无论从拍摄的角度还是连拍的方式, 都出自专业摄影人士之手, 并感叹“市长的运气真好, 就坐一次公交车就遇见拿专业摄影器材并喜欢抓拍的



3月22日, 王桂芬(左一)在清扫马路, 现场只有她未佩戴口罩。

高手了, 而且还能一眼认出市长, 相比较下, 其余乘客都是眼拙”。这次, 王桂芬连续两天体察民情同样在网上引发围观。当地媒体在报道中提到, 54路公交车司机称, “(王桂芬)她同其他乘客一起投币上的车, 并没有其他官员陪同”, 但有网友发现, 在辽东网23日发布的一组照片中, 很容易发现当时是有相关负责人陪同的, 还有摄像师在一旁拍摄。

此外, 王桂芬和环卫工人扫大街的照片也在网上引发争议。网友“独孤枫潇”就发现, “照片中两位真正的环卫工人都戴着大口罩, 王女士没戴, 才导致被认出。这是巧合吗?”

亦有网友调侃, 无处不在的摄影师这回正好又出现了。 据《南方都市报》

看男科 到欧亚



宁波欧亚男科医院 OUYA MAN'S HOSPITAL OF NINGBO



健康热线: 0574-2785 9999

院址: 海曙区解放南路8号(兴宁桥西、天元大厦对面)

网址: WWW.NBNKYY.COM