

假日“懒羊羊”，节后甩肉忙

□记者 戴斌

春节假期已经结束，游泳运动健将包包在微信圈里晒出了自己“腹肌消失了”的图片，感叹道：“一个年过得全是肥肉了……”大鱼大肉一贯是春节的“主旋律”，而接下来的锻炼自然必不可少，虽然连日阴雨绵绵，不过还是有很多人迫不及待地动起来。

业内人士告诉记者，这时候回到运动场和健身房，一味猛练并不可取，除了运动量要讲究循序渐进之外，调整睡眠、饮食等生活习惯也不可忽视。



昨天下午，宁波大学的贺老师带着女儿在市游泳健身中心游泳。
记者 胡龙召 摄

阴雨天气让室内运动项目更受宠

网名为“东方欲晓”的朋友赶在假期最后一天进行了一次长跑拉练。“实在按捺不住了，想想第二天就要上班了，那天就出门跑了一个多小时。”他还发现了一处非常棒的路跑线路，“在江北湾头那边，新修的大路还没通车，也看得到江景。我觉得以后这一带搞个铁人三项比赛都可以。我在微信圈里向朋友做了推荐，结果第二天还真的有人去跑了。朋友也感觉不错，毕竟宽敞的机动车道没通车，怎么跑都可以，对方说‘这样的待遇只有跑马拉松交通管制的时候才可以享受到’。不过这位朋友开玩笑说，他跑的时候遇到几条野狗，觉得晚上跑有点小风险，怕万一野狗饿了扑上来……”

也有不少人假期里忙于赶路、应酬，没空参加锻炼，只能等上班以后利用晚上开练。“每

次过年都是这样，和亲戚朋友聚会，吃饭是大鱼大肉，然后拉家常打牌娱乐又经常坐上半天。今年也不例外，除夕才赶回外地老家，几天时间都是在自己家和亲戚家里，几乎没有任何户外活动。”祝先生接受记者采访时调侃自己称，“今年羊年，感觉自己更像个‘懒羊羊’，后果就是皮带扣子又放宽了一格。”祝先生喜欢户外活动，空余时间经常郊游。但是最近雨水不断，影响了他的假期计划：“本来打算假期结束前完成一次爬山或者徒步的，作为身体调整活动，但是天气原因和朋友聚会让我只能改变计划。运动是必须赶紧的了，所以就约朋友一起打打羽毛球，连续两个晚上在球馆了。”

受天气影响，近日室内运动场更为热闹。网友“小戈”家住鄞州，这次假期里一时

兴起去了趟鄞州游泳馆，“冒出这个念头是想消耗点能量，结果发现人少水暖，非常惬意”。于是连着去游，他说接下来打算长期坚持下去了。“以前夏天去游泳池，总觉得人太多，不喜欢那种下饺子一样的感觉，所以都不太有兴致。这次找到新感觉了，连续几天游下来，感觉有点上瘾，每天都想游一趟……”

气排球也是一项不受天气影响的运动，前天晚上20多名气排球爱好者在市中医院球场进行了聚会。球友“桂花”告诉记者：“平时我们每个星期打四场，一般都是周二、周四晚上，周六和周日白天各一场，人多的时候有三四十人，有时候在江北中心小学，有时候在中医院球场。每年过年期间，都是假期快结束的时候举行新春‘开球仪式’，大家出一身汗，重新回到办公室精神都好多了。”

除了适量运动还要调整生活习惯

春节期间亲友团聚，吃喝多锻炼少，作息也被打乱了，所以假期结束之后，很多人希望通过体育运动来缓解“长假综合征”。但是这时候回到运动场和健身房，一味猛练并不可取，除了运动量要讲究循序渐进之外，调整睡眠、饮食等生活习惯也不可忽视。

“停止一段时间锻炼后，体能等方面肯定有下降。所以刚恢复运动时最好通过慢跑等方式使身体机能逐渐活跃起来，通过一段时间恢复后，再逐渐加大运动量比较合适。”市游泳健身中心的一位教练认为，“锻炼只是手段，其实

更重要的是保持良好的生活习惯，比如作息时间要有规律，饮食要控制，营养要跟上。春节假期很多人的饮食过量，又多有熬夜，身体难免出现一些紊乱状态，所以节后恢复，调整生活节奏和参加体育锻炼要同步进行。”

节假日过后的突击性锻炼，尤其要注意将身体活动开了后，才能加大运动量，也必须注意选择运动量适当的运动项目来进行锻炼，不要突然过大增加身体的负荷，带来不必要的运动伤害。另外，虽然节气已经入春，但是气温不高，最近天气也是阴雨为主，过量运动反而会让身体抵抗能

力降低，容易造成身体虚脱或是受凉感冒。

“希望大家赶快动起来，通过合理的运动和健康的饮食，改善我们的体型，让我们的身材变得更好，穿上更漂亮的衣服。还有一点，暴饮暴食后应该控制饮食，但也不要通过一味食用低热量的食物来达到减肥的目的。其实大家不能仅仅是为了减一点体重而进行运动，保持健康是一个长效工程。无论从事什么健身项目，‘三天打鱼、两天晒网’的作风永远无法达到预期的效果，关键是合理安排时间，养成良好的运动习惯。”健身教练如此建议。

圣都装饰
SHENGDU DECORATION

热烈祝贺

圣都装饰荣获“2014年浙江省知名商号”!

特举办4000平材料展厅“一站式采购体验大型回馈活动”

让您装修更省时、省力、省钱!

90方精装88090元 140方精装151314元
六种精装方案明码标价任你挑

圣都推出的六大精装模式，就能真正让业主实现设计、施工、选材、售后一站式搞定。目前，圣都旗下共有六种精装模式，分别是A4/A6/A8、8090、1314、1617精装模式涵盖：地面、墙面、顶面工程和卫浴洁具、厨房橱柜、房门、石材、水电等产品。80—90方户型选择8090产品精装全包仅需88090元，130—140方户型装全包仅需151314元。圣都精装全系打造专属您的个性化定制精装，满足业主的不同户型需求。

与传统装修相比，业主不仅能免去跑市场、比材料的困扰，更重要的是施工和售后都只要找圣都负责，避免了材料商和装修公司相互扯皮，省心的同时也能放心。

春节后有装修计划的业主赶紧行动起来，去圣都全权“托管”新家装修。

活动热线：0574-87158215

活动地点：宁波第六空间A座六楼（姚隘路398号）

活动时间：2015年3月1日（9:00-17:00）

