



“分期健身”练出好身体

在人们的认知里,每天连续运动30分钟才能起到锻炼的效果。可是现在,“健身”的门槛再次降低,最近研究表明,只要每天运动的时间加起来有30分钟,不管这30分钟分成多少小块来进行,都能达到很好的健身效果。健身就像购买一栋大房子,并不一定非得一口气付清所有款项,而是可以分期付款、逐项累积,只要每天的运动时间加起来能有30分钟,所消耗的热量和连续不断运动30分钟是差不多的。那么,就让我们划分一下,随时随地运动,无须刻意,不知不觉你就会看到效果了。

本报记者 刘婷



中医有套 水果养生法

五颜六色的水果不仅酸甜可口,还是身体最好的保养品。临沂市中医院专家也表示,适时吃对水果,能“修理”好我们身体出现的很多小毛病。

猕猴桃、柑橘

天然流感预防针

盛产于秋天的猕猴桃,清热利尿,抗氧化成分丰富,可增强抵抗力,驱赶细菌及感冒病毒纠缠,还可增强心脑血管功能。柑橘也能预防感冒,建议整瓣连白络一起吃,可滋润喉咙,效果更好。研究发现,增加VC的摄入对预防感冒非常有效,而橘子、猕猴桃都含有丰富的VC。

杨桃、菠萝、火龙果

快速消化剂

应酬时难免大吃大喝,容易引起消化不良,可在应酬后将杨桃切片蘸点盐来吃。杨桃富含VC,能促进食物消化,还能防止致癌物亚硝酸盐合成,是应酬后很好的解毒剂。金黄色的菠萝利尿助消化,其中的蛋白酶可加速分解肉类,有时炭烤食物吃太多,肚子鼓胀不舒服,吃点新鲜菠萝可快速消除胀气。吃火龙果有助于润肠通便,也是应酬后很好的“救急”水果。

西瓜

消暑降温剂

西瓜是很好的降温“凉”方,也是中医的天然退烧药。西瓜味道虽好,却不可多食,因为西瓜性寒,吃多了容易伤脾胃,引起腹痛或腹泻。

桂圆、苹果

大脑活化剂

苹果有“记忆果”之称,它含锌丰富,能促进大脑发育,增强记忆力,亦有护心效果。桂圆是“智慧果”,可以让大脑开窍,如果碰上连续工作加班或考试,思考变得迟钝,吃桂圆可恢复体力,让思绪敏捷。但桂圆偏热性,有口干舌燥或发炎症状时不要吃。

记者 刘婷

早上8点：榨汁机旁的10分钟

早晨的运动就是穿着最漂亮的运动服在绿草如茵的公园里跑上半个小时以上?春夏还好,冬天又有多少人能坚持?不如在家里“分期付款”地进行锻炼来得更加实际。在床上拉伸一下双腿,在小地毯上做

几个仰卧起坐,包括在榨汁机旁为自己和家人准备果汁的几分钟时间,都可以成为锻炼的好机会。

Move

1、站在榨汁机前,双手各抓一个苹果(或者橙子、胡萝

卜……),全身放松。

2、深呼吸后,双手握苹果置于腰间,踮起双脚,小跑步向后退去,同时摆动双臂。

3、默数步数,三步后转身,以同样的步伐退回到榨汁机旁。

Tips

苹果、橙子、胡萝卜……

这些食材可以很方便地成为辅助负重器材。“倒退”这个运动姿势,对脊椎、腰背部很有帮助。如果厨房里没有足够的空间,改成原地做后退踏步也是可以的。

中午12点：午饭前的10分钟

忙活了一整个上午,是不是感觉身心都有些倦怠?“分期付款”的健身里怎么能漏掉这个大好时机?做一点小运动可以锻炼身体,放松心情。而且,中午的锻炼也是为下午努力工作做好铺垫。

Move

1、坐直身体,左手掌心向上托住便当盒或几本杂志,左肘大臂抬高到与地平行,并坚持几秒钟。

2、大腿并拢,双脚打开向后放,踮起脚尖,将身体重量

尽量放在脚尖和前脚掌上。

3、坚持到有酸痛感后,可以将双脚放回身体正前方,但仍保持踮脚姿势。

Tips

这个动作不仅能缓解紧张情绪与胸闷不适的感觉,还能

使呼吸更加通畅有力,保证下午有更旺盛的精力投入工作。

除了在吃午饭时可以做,这个动作还可以在午睡后再做一下,只要将上身动作改为“双手在胸前互握”就可以了。

晚上9点：洗碗槽前的10分钟

晚上回家后这段时间正好是一天的末尾,如果总运动时间没有达到30分钟,不如在收拾房间、洗刷碗筷的时候把它补齐。而且,睡觉前做一些轻微的、不增添心脏负荷的运动,比什么助眠方法都管用。

Move

1、站在水槽前,右手拿盛水小碗,左手叉腰。

2、右脚向前迈一大步,前屈成90度,左腿保持伸直。

3、身体向右扭,在极限处

里的水倒掉。

4、做5-10个动作,然后换到左边,直到加满洗碗所需要的水。

Tips

这个动作,对在办公桌前紧张、弯曲了整天的脊椎绝对

分类广告

订版电话:13792407750

出租转让·招商·招聘·金融·医疗·教育培训

友情提示: 本刊信息只作为广告信息发布途径,不作为法律依据,请交易双方妥善查验对方相关手续及证件,谨慎投资。

金融服务

东方投资
价格低、速度快、讲诚信
各种全款、分期、查封、抵账车抵押借款
1596579333 13969990967

安徽博航投资公司
资金直投(矿山、地产、工农业、电站、新能源、旅游项目、企业改扩建、资金周转等)减招商商务代表。
联系人:杜经理 手机:13721107609
邮箱:840913419@qq.com

立信速贷
速办各大中小企业,及个人(10-8000万)低息贷款,无抵押,下款快,外地可。15895893332

南京长帆船泊直聘
集装船船员、电工、焊工、厨师各80名,55岁以下,年薪20-30万,工资月发,签合同办保险,免费办证即上岗。 电话:025-85767002

招商
广东美嘉思饼干诚招九县经销商临沂办事处电话:13173099222

教育培训

学修学开挖掘机到山重建机,维修挖掘机到山重建机。
电话:8161957 8162267王老师 丁老师

卓博 事业编(公务员)笔试、面试 考前培训 Tel:18669325390

便民信息

本科 硕士
本科硕博(国家网查询) 15725786763

招聘司机两名
电话:18669915050

招聘 报社分类广告运营中心,特招业务员若干,联系电话:8966172

便民信息

汽车租赁

乐途租车 5255888

家政服务

诚信家政 保姆保洁月嫂护工8159178

专业婚介

福佳婚介民政局备案8180151

金融信息

公务员无抵押借款13805490911

三路局叶卡13563996836

千家羲之社区直营店火爆招商

免费装修、房租我给,您只管来挣钱

经营者只要身体健康,18岁至65岁,吃苦耐劳,有责任心,均可加盟直营店

财富热线:15194068766(马总)

公司地址:临沂市河东区人民大街东段北侧

天成面粉招商

天天过年饺子粉,好粮好面,良心打造

临沂天成面粉有限公司,诚招省市总代理,及各地经销商。

厂址:临沂市河东区汤河镇邢家湖村

电话:8869566

做分类广告 找鲁南商报