

瘦身也有最佳时间表?

多数市民觉得不靠谱

信阳消息(记者 韩 蕾)“6点到8点,楼下走走……7点到9点,喝两杯水……10点到11点,喝杯热茶……14点,睡个午觉……15点到19点,吃晚餐……16点到20点,做有氧运动……20点到21点,喝杯酸奶……21点到22点半,远离电视、电脑和手机……21点半到23点,准备睡觉……”最近几天,一条写有上述时间表的“最佳瘦身时间表”在网上被广泛传播,让“每逢佳节胖三斤”的网友们看到了希望,但是也有不少市民觉得不靠谱。

“为什么一定要是热茶呢?我觉得饭前喝碗汤也可以增加饱腹感呀!”家住东方红大道的周女士说,她饭前都会喝一碗素汤,这样不仅可以增加饱腹感,还可以降低食欲,“我坚持了好几年了,效果很好呀,不一定非要喝热茶来增加饱腹感吧!”

“奶制品里面应该都含有高蛋白和脂肪

吧,为什么晚上睡前要喝杯酸奶呢?”杨女士对于睡前喝酸奶这个说法表示很难理解,她觉得晚上要是真想加餐,还不如吃些番茄、黄瓜等食物,既健康又能增加饱腹感。

早上6点到8点期间,虽然空气中含氧量比较高,适合运动,但因为这段时间,不少人都赶着上班,室外的机动车尾气排放量也多,所以很难说室外运动就一定好。“16点到20点做有氧运动,也要根据晚饭吃了多少来决定做哪种运动吧。”多年来一直喜欢健身的王女士认为,想减肥,运动很有必要,但是绝对适合运动的时间是没有的。

长假期间走亲访友应酬多,难免吃得多了,要想减重,只有科学控制饮食,再加上运动才会有效。比如,长假这几天肉类吃得太多,那么假期过了就要控制一下饮食量,但营养要协调。同样,要想保持身材,预防变胖的意义,远大于胖了再减。



消防栓被撞断 街头现“喷泉”

10月5日,市区东方红大道中国农业银行信阳分行对面的一消防栓被车辆撞断,造成了消防栓内的水喷出10多米高,车辆和行人纷纷躲避。这一情况被旁边值班的浉河勤务大队的民警发现并及时报市供水公司抢修,供水公司值班人员及时赶到,进行了处理。图为消防栓被撞断后,自来水喷射而出的情景。 本报记者 杨长喜 摄

昨日“两站”迎返程高峰



火车站



昨日是十一黄金周最后一天,出去休闲旅游的市民得收收心赶紧回来工作学习了,信阳火车站也因此迎来了旅客返程高峰。图为7日下午,旅客陆续走出信阳火车站。 本报记者 吴楠 摄



汽车站



昨日是十一黄金周最后一天,信运汽车站迎来学生、务工人员等客流返程高峰。从售票窗口到安检处,从候车室到检票口,乘客们排着长长的队伍等候上车。预计车站输送旅客量将达到1.5万人次,以上行方向为主。 本报记者 王洋 摄

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

文明旅游

畅行天下

践行价值观 文明我先行

富强 文明 和谐 美丽

中共河南省委宣传部 发布
河南省文明办