

冬季健身去哪儿? 年轻人“热衷”健身房

虽说现在气温已经零下摄氏度了,但寒冷的天气没能阻挡人们热爱锻炼的脚步,尤其对于一些生活节奏快、压力大的年轻人来说,冬季去健身房似乎成为一种时尚。慢跑、台球、有氧自行车、自由器械训练、减肥瑜伽……在挥洒汗水与激情的世界里,他们尽情享受运动带来的健康和快乐。



一种生活方式

80后小伙成健身达人

市民小张是一位80后男孩,为了塑身、增强体质,去年8月他在离家最近的一家健身俱乐部办了会员卡,“我是和同事一起去的,花了760元钱办的年卡,当时正赶上俱乐部做活动,价格相比现在还是挺便宜的”。

小张告诉记者,健身房里八成以上都是二三十岁的年轻人,大家之所以考虑去健身房锻炼,一方面是那儿各种运动项目、器械比较齐全,有的还有私人教练

培训,而且锻炼完出汗比较多还可以冲一下澡,“环境和服务应该是吸引很多年轻人的原因”。另外一方面,现在人们生活压力大,“胖子越来越多”,大家聚在一起既可以达到坚持锻炼的目标,同时也在朋友圈里形成一种时尚,“现在他们看到我身上的肌肉块,都羡慕不已呢!”看到塑身效果明显,小张也倍感自信。“还是考虑增强体质吧,因为锻炼完确实感觉身体很舒服。”分

析健身原因,小张这样告诉记者,“记得中考时男生需要测试引体向上,1分钟做10个算达标,当时我的成绩还是及格,可到了大学不怎么锻炼,毕业体能测试连3个都做不了。”他说现在自己将一般男生用来睡觉、打游戏的时间基本都用在了健身上,“坚持锻炼了10个月,每周去3次健身房”,现在不仅塑身效果明显,而且加班熬夜也感觉身体透支得不如以前厉害了。

一剂健康良药

呼吁更多人“动起来”

和小张有着同样感受的市民刘女士也告诉记者,去年单位体检的时候,她有好几项都不达标,看着体检报告里的一个个加号,刘女士感觉到身体健康的重要性,今年8月在某健身俱乐部营业后,就趁机办了一张两年期的会员卡,经过近半年的坚持锻

炼,现在精神状态比原来好多了,“11月底再次体检时身体里的加号也没了”。刘女士说,挥汗如雨的计时跑能够让她摆脱工作的压力和烦心事,舒缓自然的瑜伽则可以让她感受慢生活带来的宁静,现在她也和市民小张一样成了十足的锻炼达人,

“很长时间不去,身体就有反应,还是要动起来”。她也提倡更多人可以加入健身的队伍,既可以和朋友、同事一起去时尚的健身房,也可以到户外晨练、跑步、跳一跳广场舞,体验不花钱也能享受健康的乐趣。

(孙丹青)

“车不外借” 6种借口让你解围

平时,有没有朋友找你借车?你愿不愿借?记者对86位读者进行调查,发现76%的读者不会把车借给别人。如果你也不愿意借,那么你会用什么样的理由拒绝别人呢?我们为你搜集了采访中读者提到的一些常用拒绝理由,你看靠谱吗?

- 1.车如老婆,恕不外借**
优点:此方法简单粗暴,效果则立竿见影。
缺点:对于关系太好的朋友,这样说很容易被套上不耿直、小气的罪名。
- 2.要借可以,我帮你开**
优点:方法略显委婉,知趣的

- 朋友完全能理解你的意思。如果朋友确实要用车,那么亲自充当司机也可给朋友面子。
缺点:占用自己的时间和精力,仅适合于路途相对较短,且自己时间充裕的情况。
- 3.老婆不准,我也没法**
优点:把矛盾转嫁,让借车者不好意思发作。
缺点:这种借口只适用于男人,因为女人小气不借车正常。如果反过来是女士说老公不愿意借车,则把老公暴露得有些小家子气。
- 4.我要出行,借不出来**
优点:车主自己要用车天经地义,对方不好坚持。

- 缺点:如果是至交好友提出,那么最好你真的有出行计划,如果被识破会显得尴尬。
- 5.车有问题,还没修好**
优点:这当然是一条非常充足的借车理由。
缺点:遇到铁了心想借车的,甚至会提出帮你修车。所以,如何表达车辆的具体故障很有讲究。
- 6.责任太大,不敢借你**
优点:这个理由基本已被大多数人接受,非常充分。
缺点:关系好的朋友往往会用各种侥幸来开导你,例如说自己会开得慢、会非常小心谨慎等来说服你。(重晚)

今日天气

-2℃~8℃



白天:晴
夜间:晴
微风

明日天气



白天:晴
夜间:晴
1℃~10℃
微风

后日天气



白天:晴
夜间:晴
2℃~11℃
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



便民电话

信阳区号:0376

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:6368300
- 市城市管理服务热线:12319
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电抢修:95598

- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939

信阳市供水集团公司

特约



高铁信阳东站列车时刻表(往南)

12月10日实施

车次	到	开	区间
G551	8:55	8:57	漯河西-广州南
G425	9:24	9:26	郑州东-桂林
G541	9:47	9:49	郑州东-广州南
D2201	10:00	10:02	郑州-成都
D295	10:13	10:15	郑州-福州
G847	10:40	10:43	洛阳龙门-广州南
G423	11:21	11:23	石家庄-南宁
G501	11:48	11:50	北京西-长沙南
G817	12:01	12:03	西安北-深圳北
G531	12:31	12:41	石家庄-深圳北
G441	13:22	13:24	北京西-怀化南
G73	13:32	13:39	郑州东-深圳北
G421	13:50	13:52	北京西-南宁东
G571	13:57		北京西-信阳东
G513	14:23	14:25	北京西-武汉
G821	14:50	14:52	西安北-深圳北
G65	15:05	15:08	北京西-广州南
G553		15:30	信阳东-广州南
G681	15:49	15:53	太原南-广州南
G75	16:02	16:05	郑州东-深圳北
G835	16:13	16:15	西安北-广州南
G4503 高峰	16:24	16:37	北京西-武汉
G555	16:43	16:45	北京西-宜昌东
G67	17:13	17:15	北京西-广州南
G491	17:38	17:41	北京西-南昌西
G843 周末	17:52	17:55	西安北-广州南
G519 周末	18:42	18:44	北京西-武汉
G855	18:55	18:57	西安北-武汉
G639	19:26	19:28	西安北-南昌西
G521	20:15	20:18	北京西-汉口
G573 周末	20:42	20:44	北京西-武汉
G523	21:01	21:03	北京西-武汉
D2031	21:13	21:15	北京西-武汉
G691	21:36	21:38	太原南-武汉
G6801	21:50	21:52	漯河西-武汉
G525	22:03	22:05	北京西-汉口
G527	22:54	22:56	北京西-武汉
G4563 高峰	1:21	1:23	郑州东-深圳北
G4645 高峰	1:28	1:30	西安北-深圳北
G4641 高峰	3:01	3:05	西安北-广州南
G4211 高峰	4:28		北京西-信阳东