

亲,过完春节假期该减肥了

□本报记者 吴艳敏 潘丽亚

按照过年的传统习俗,越是饭桌上的酒肉飘香、筵席丰盛,越有浓厚的年味儿。从宴席上的鸡鸭鱼肉,到饭后茶余的瓜果炒货、甜点,一家人吃吃喝喝总也少不了。春节假期,不少市民感觉自己吃胖了不少,各种各样的减肥手段轮番上阵。2月1日,记者对此进行了调查采访。

每逢佳节胖三斤

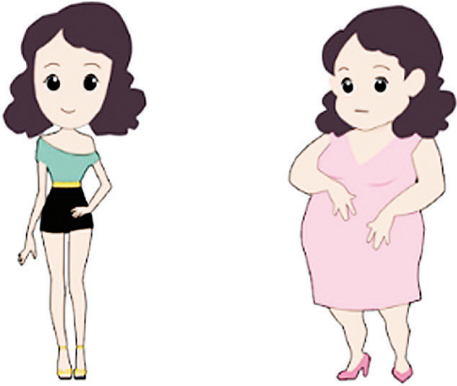
“天呀,怎么过个节我就胖了这么多呢?”2月1日晚上,接受记者采访时,薛女士惊呼道。这个春节假期里,薛女士整天忙着聚会、走亲访友,也没有上称看过自己的体重,2月1日晚,记者让她站到体重秤上看看是否胖了时,她悲催地发现自己的体重一下子增加了3.5公斤。“不行,必须得减肥了,没想到一个春节就能吃胖这么多。”薛女士立即在淘宝上搜寻减肥产品,准备健身、吃减肥药一起上阵,把体重减下来。

在采访中,多数市民都认为自己在春节期间胖了不少。市民胡先生告诉记者:“过个年,我都吃胖了六斤。节前称的132斤,昨天称的是138斤。从没有这样过,要控制一下了,不能吃太胖了。”

“好郁闷,最讨厌长胖了,但是嘴巴停不下来。发现自己过个春节,越吃越胖了。”25岁的崔华说。

崔华说:“每逢佳节胖三斤,今年春

春节假期前 春节假期后



节胖了近8斤。我本来体重挺满意的,过年回去爸妈嫌我瘦,总问我是不是在外边没好好吃饭,是不是平时吃得太节省了,春节在家里吃少了反而会被啰嗦。除夕夜的饺子不过是‘餐后甜点’,吃完饺子就刹不住了,老妈就做各种好吃的,让我彻底把持不住了”。而各种走亲访友、各种推杯换盏,让崔华努力维持的体重在这短短几天内彻底吃上去了。“当时我就想吃了算了,节后再减肥,不然我接下来一年的动力在哪儿?这两天实在吃不动了,一天仅吃一顿饭。”崔华说。

在采访中,不少市民都说出了自己要减肥的决心。一位市民告诉记者,他吃胖了3.5公斤,从上班那一天开始减肥,目标不高,在身体健康的前提下两个月瘦5公斤左右。

适当增加锻炼 合理均衡营养

在采访中,也有不少市民在春节期间,合理膳食。“过年这几天,就除了在年初二给母亲庆祝80岁大寿时多喝了点酒、多吃了点肉,其他时间都在严格控制饮食。中午一般只吃几块肉,晚上则不吃荤菜,全天以蔬菜瓜果为主。到亲友家吃饭,常有人一个劲地给我夹菜,但总感觉多吃的是身体的负担,我就只能管住嘴。”市民李先生告诉记者,“虽然现在日子好过了,但身体健康才是最重要的,过春节不仅要吃好、喝好,更要注意健康。”

虽然假期每天都在外面用餐,但体重依旧的宋女士表示,为了不让脸上出痘痘,假期她对自己的饮食设了诸多限制。“油炸、烧烤、辛辣类重口食物绝对不吃,至于饮料过冷、过甜,送给我都不要吃,每天至少喝两百毫升温开水,为了健康宁可过了无滋味的生活。不过我毕竟是肉食动物,会吃些牛肉、鱼肉。”

对此,我市国家营养师吕星华女士建议,不管哪种减肥方式,前提都是要保证身体的健康、饮食的营养均衡,所以她不建议吃减肥药,因为不管是哪种减肥药对身体都是有伤害的。她建议想减肥者可以给自己制订一个合理的饮食菜谱,每天吃饭坚持以6~8分饱为宜,多食蔬菜、纤维质食物,一定不要吃油炸、油腻、过甜、过咸的食物,饭后半个小时内不能坐,每天要多喝水,配以适当地运动,如快走、慢跑、跳绳等。

出门看天



今天 23 时 34 分,将迎来农历鸡年第一个节气——立春。这是冬的结束,春的起始。“立春一日,百草回芽”,东风解冻、蛰虫始振、鱼陟负冰,大自然万物复苏。春争日,一年大事不宜迟。

今明后三天天气

2月3日



多云
-2℃~8℃

2月4日



晴间多云
1℃~13℃

2月5日



晴转多云
1℃~11℃

(感谢武威提供信息)

教你一招

喝对晨起第一杯水

- 1.白开水是最佳选择。
- 2.最不建议淡盐水,特别是高血压、心脑血管疾病患者更不能喝。早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。
- 3.蜂蜜水适合便秘人群,不能空腹喝。
- 4.空腹喝柠檬水可能会增加胃酸过多人群的胃部不适。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系:13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

财务审计

低价快办审计报告

电话:13937188053

旺铺租售

人民路与文化路交叉口
电子科技大厦7楼,
46m²。漯河一高、漯河五中、许慎小学等名校
环境,宜商宜居,低价
出售。13513850201

装修装饰

卓悦装饰公司

卓尔不凡·悠然心动

滨河西颐景园、沁江国际、MOCO新世界、波普e墅家、天安家园样板房奢华打造中,欢迎参观指导!

电话:15639509777 库经理

地址:辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

借款就到富华德

10年诚信经营,高效快捷办理。车辆、房产抵押借款,月息1分,购房分期7厘,当天放款。

15517678889 0395-6196177

保洁服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理
旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗

www.lhxdbj.com 电话:15039500115

工商·资质·财务

房建●公路●市政●水利
通信●电力●消防●机电
装饰●园林●劳务●钢构
装修●通信●电梯●环评
快办营业执照●代理记账

电话:18603951908 3222618
地址:会展中心工商联大厦820室

投资咨询

贷款

公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有车、房、企业法人,个体工商户均可办理
1万~100万元,漯河本地户口6万~15万元,最快当天放款。电话:13569898939

个人贷款

1万元~50万元,只要有房产、车、保单、银行卡、工资、社保、营业执照,符合任意一样,都可办理,当天出结果拿钱!金融热线18539509880 张女士

个人贷款

上班族、有房族、有车族、保单族和有营业执照均可贷。
18639505233

急用钱 请找我

打款工资、全款房、按揭房、全款车、按揭车、营业执照、保单、只要符合任何一样都可贷,方到账,当天到账结果。电话:15903953617

安徽隆泰投资

投资重点:房地产、矿业、新能源、旅游、农牧业、制造加工、在建、扩建工程项目的企业,高薪聘请全国业务代表,高薪诚聘驻地商务代表。

15855109562 闵经理

邮箱:7732102@qq.com

回收烟酒 冬虫夏草

回收各种硬货、礼品

上门服务

☎联系电话:13721309786

喜百合 相亲俱乐部

行业领军知名品牌 消费者信得过单位

白领/海归及成功人士的婚恋交友广场

报名电话:6166966 5563599
15518260966(微信) QQ:169377058

报名地址:沙北海河路郾城二高对面公交公司二楼

31056 男 34 离 1.76 稳重 部队转业 机关 帅
45807 男 42 离 1.77 科级 年收入30万元 上进
40913 男 46 离 1.80 机关 有企业 开朗豁达
26071 女 24 未 1.61 大专 市医院 漂亮乖巧
53256 男 59 丧 1.76 退休 有门面 多房 勤劳
48123 男 42 离 1.73 机关 科级 车房 耍孩子
31504 女 31 未婚 未育 回族 金融 温柔漂亮
25369 男 28 未 1.80 事业 有车多房 仪表堂堂

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址:泰山路南段全聚德饭庄斜对面(新林玉露)

电话:2156077

创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27

全国连锁 品牌婚介

中国婚介行业知名品牌

征婚:男,26岁,无婚史,1.77米,事业单位上班,有车有房,阳光帅气。希望与靓丽阳光的女孩共度一生。电话:3380177 微信1426269009

征婚:男,42岁,离异,1.80米,性格开朗,有责任心,想找一位温柔善良、顾家的女士。电话:5761314 微信1426269009

征婚:女,29岁,无婚史,1.63米,事业单位上班,想找一位有上进心、工作稳定的男孩。电话:3380177 微信1426269009

征婚:女,38岁,丧偶,1.63米,事业单位上班,温柔善良。想找一位有责任心的男士为伴。电话:3380177 微信1426269009

地址:黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室

电话:18939531265
3380177 5761314
QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

养老服务

漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路,3515院内。15903955850

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所

2003年成立

今年过年不放假 只为单身有个家

地址:市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线:3398505 2121213

●征婚:男(61673) 离异未育,32岁,1.80米,国企,阳光帅气,开朗幽默。寻性格开朗、大方会持家的女士。电话:13523953597

●征婚:女(32990) 无婚史,27岁,1.62米,本科,行政单位,五官精致,时尚大方。寻有稳定收入、有素质的男孩。电话:18134471288

●征婚:男(61421) 离异,37岁,1.75米,经商,有房车,条件优越。寻温柔善良、会理财、形象佳的女士。电话:2121213

●征婚:女(32998) 无婚史,34岁,1.60米,经商,肤白貌美,性格开朗。寻40岁以下、稳重踏实、爱家上进的男士。电话:2121213

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员

地址:太行山路与颍河路交叉口东北角 电话:6155120

魏氏鼻炎专科 中医鼻炎特色诊所

黄河路桃园山庄张胡魏前街9号 18236219120 13333956630

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息