

春节，你吃胖了多少？

医生：适当增加锻炼，合理膳食

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏

按照春节过年的传统习俗，越是饭桌上的酒肉飘香，筵席越丰盛。从宴席上的鸡鸭鱼肉，到饭后茶余的瓜果炒货、甜点，一家人吃吃喝喝少不了。长假休完，槽心的是体重重了不少。2月22日，是春节长假过后上班第一天，不少市民纷纷表示，春节期间胖的不是一点点。

每逢佳节胖三斤

春节还没有过完，朋友圈里就有不少人在感慨自己又胖了。“从大年初六开始，我们同学群里的几个女同学就在感慨自己又胖了。”市民王女士说，春节期间，走亲访友时餐桌菜肴丰盛，顿顿吃到撑，结果是体重直线上升。

在采访中，不少市民表示自己在春节期间吃胖了。市民小李告诉记者：“过个年，我都吃胖了十来斤。节前还110斤呢，昨天在家称的是122斤，这是春节期间吃吃喝喝的结果。”

“过一个春节，吃胖了好多，我妈说我的脸把眼睛都挤没了。春节期间，我的嘴巴根本停下来，看到啥零食就想吃。不停地吃的后果就是节后要减肥。”26岁的小崔说。

小崔说：“今年春节我胖了六七斤。年后上班第一天就被同事说又吃胖了。过完年，脸都吃圆了，现在一提吃肉就反胃。我要用最快的速度把多长的肉减回去。”

在采访中，不少市民都说出了自己要减肥的决心。市民小白告诉记者，他计划从2月23日开始减肥，目标不高，在身体健康的前提下两个月瘦5公斤就行。

2月23日下午，记者在市区一家健身房看到，已经有市民开始来健身减肥了。

在采访中，也有不少市民在春节期间，合理膳食。“在春节期间，除了大年初二给



春节假期结束后，市区某健身俱乐部前来健身的市民络绎不绝。

母亲庆祝80岁大寿时多喝了点酒、多吃点肉外，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，常有人一个劲儿地给我夹菜，我只能管住嘴。”市民胡先生告诉记者。

胡先生说：“现在虽然日子好了，但健康才是最重要的，过春节不仅要吃好、喝好，更要注意健康。”

节后适当增加锻炼

对于节后，吃胖的市民该怎么办呢？记者采访了市中医院脾胃病科主治医师焦杰。她表示，现在市民的健康意识增强，今年春节期间因饮食不当而患病者相对往年有所减少。“过年长胖正常，饮食种类丰富，并且运动量较少，体重都会‘悄悄’地长。发胖则主要是春节期间暴饮暴食、饮食不规律且缺少运动引起的，节日期间大鱼大肉吃得多了不利于胃肠消化，也容易堆积脂肪。”焦杰建议，春节过后，人们要有意识地控制饮食，注意饮食规律，荤素搭配，定时定量，同时要减少熬夜，保证睡眠充足。节假日过后若胖了三五斤，不要立马减肥，可在

接下来的一周恢复正常饮食和适量运动。若体重增幅过大，或恢复正常饮食后体重仍无变化，则要采取科学的方法进行减肥。切忌饥饿减肥，避免营养失衡。

市区一家健身房的健身教练温依龙提醒，节后不少人急于减肥，往往会通过大量的运动来达到消耗脂肪的效果，但这种突击式高强度的锻炼，心

相关链接

三个减肥餐让你迅速瘦身

想要减肥的各位小伙伴一直坚持的理念就是：管住嘴，迈开腿。只要能做到就一定减肥。

减肥餐一

早餐：1碗豆浆、2片全麦面包、1个鸡蛋

午餐：1份腐乳空心菜、1份皮蛋拌豆腐、1份醋烹绿豆芽、半碗米饭。

晚餐：1份素炒西葫芦、1份虾米烧冬瓜、1份腐竹拌黄瓜、1小碗红豆粥。

减肥餐二

早餐：1碗红豆大米粥、1碟爽口小菜、1把桂圆或大枣。

午餐：1份西红柿炒鸡蛋、1份木耳拌芹菜、1份清炒油麦菜、1碗米饭。

晚餐：1份菠菜猪血豆腐汤、1份炒土豆丝、1份凉拌白菜心。

减肥餐三

早餐：1份酱豆腐、1碗蒸蛋羹、半个馒头。

午餐：1份凉拌西兰花、1条清蒸鱼、1份青椒冬笋丁、半碗米饭。

晚餐：1份凉拌青笋、1碗麻婆豆腐、1份酸辣藕片、1碗小米粥。

晚综



今天是“八九”的第一天，没把雁盼来，冷空气却匆匆来袭。今天继续保持晴好天气，气温总体趋势为上升，最高气温可达17℃左右。明天受一股弱冷空气影响，风力会稍大，偏北风4~5级，阵风6~7级，气温也会下跌，最高气温11℃左右，最低气温降至0℃。到了周日，阳光将会重新登场。

现在虽说是“雨水”节气，但冷空气活动仍很频繁。这个时节要将保暖的重心放在下身，要遵循“下厚上薄”的穿衣原则，不要着急“去棉穿单”，乍暖还寒，谨记春捂。

今后三天天气

2月23日

晴间多云 5℃~17℃

2月24日

阴转多云 5℃~10℃

2月25日

晴间多云 0℃~11℃

感谢王颖提供信息

教你一招

鲜花养护技巧

- 百合：开放后及时摘除花蕊，保持根部洁净。
- 洋桔梗：花朵面上别喷水。
- 风信子：根部不要全部剪掉，可延长花期。
- 蔷薇：喜水，水占花瓶2/3。
- 风铃草：用纯净水养，避免放在水果旁边。
- 睡莲：放在光线较好的地方。
- 芍药：易脱水，应注意遮阴。

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。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

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

家天下家政公司 工商
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

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.lhxdj.com 电话：15039500115

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男，31岁，未婚，本科学历，1.80米，公务员，有房有车。阳光帅气，风趣幽默。外形气质佳、有修养、活泼漂亮的男孩为伴。电话：3380177 微信：1426269009

男，45岁，离异，本科学历，1.70米，公务员，有房有车，沉稳睿智，气宇轩昂。早年轻漂亮、温柔贤惠、有稳定收入的女士。电话：5761314 微信：csjqy5761314

女，27岁，未婚，1.68米，经商，有房有车，身材姣好，性格温柔。觅阳光帅气、有上进心、有眼缘的男孩为伴。电话：18939531265 微信 1426269009

女，40岁，短婚，本科，1.65米，事业编制，文静优雅，知书达礼。觅年龄相当、工作稳定、有爱心和责任心的男士为伴。电话：5761314 微信 csjqy5761314

地址：人民路昌建广场写字楼1701室
电话：18939531265
3380177 5761314
微信号：csjqy5761314

qq:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路泰康大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(91787) 男，53岁，离异，1.71米，公务员，性格温和，懂得照顾人，寻有包容心、性格温柔的女士。电话：13137960297 微信：luohe6179

●征婚：(32998) 女，34岁，未婚，1.60米，经商，肤白貌美，性格开朗，寻稳重踏实的男士。电话：2116177 微信：13523953597

●征婚：(61425) 男，33岁，离异，1.73米，经商，家境优越，成熟稳重，寻温柔本分、会持家的女士。电话：18839527539 微信：13137960297

●征婚：(61664) 女，38岁，离异，1.65米，事业单位，温柔大方，有房车，寻有家庭责任心的男士。电话：2193193 微信：18339565005

百业信息

保姆月嫂

易经研究

生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

雪绒花母婴关爱中心

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

欢迎刊登 分类信息

传递最实用的生活资讯