

# 致尚健身漓江路店即将开业

当前,健身已成为一种时尚的生活方式。通过健身,白领们可以保持健康体魄,爱美人士可以瘦身增肌,伤病人群众可以进行康复训练……然而随着人们对健身需求增多,专业健身场所的数量却没及时跟上市场需求。记者曾多次接到市民反映,想去健身房锻炼,离家最近的都要半小时以上,非常不便。而致尚国际健身一直致力于改善这一现状,记者日前就了解到,致尚国际健身漓江路店即将盛大开业,将为市民带来全新健身体验。

漓江路店是致尚国际健身重磅打造的又一家形象店,从筹备以来就受到致尚国际健身的

高度重视,是该企业服务市民、激活区域市场的重大举措。因此,漓江路店在场所、设施、服务和人力配备上都出手不凡。店面营业面积约1200平方米,各类健身设施应有尽有,可使附近市民在家门口体验到致尚国际健身一贯的一流硬件。

一家高品质的健身房,硬件是基础,服务是关键。有的人健身长时间不能达到预期效果,有的人则可轻松实现,其差别主要在于是否有一个专业过硬的教练指导。记者了解到,致尚国际健身漓江路店集合了一流团队,优选专业知识最完备、执教经验最丰富的私教,依托于致尚国际的先进管

理,为会员打造科学、高效的健身服务。在这里,“穿衣有型,脱衣有范”的梦想将不再遥不可及。厌倦了枯燥器材训练的人们还可在各类免费课程中体会来自动感单车的澎湃,或是瑜伽的松弛。

多年来,致尚国际健身以倡导健康生活理念为初心,以打造健康领军品牌为使命,为我市健身事业的发展贡献了力量。漓江路店开业后,相信会带动更多市民走进健身房,开启有活力、更健康的生活方式。目前,漓江路店的会籍预售已经开启,预售期间优惠多多。有意向的市民可进店咨询。

本报记者 杨旭

## 旅游需知

### 秋季登山的知识你掌握了了吗



的理想运动方式之一。

#### 登山的常识你得知道

登山首先要选择适合的登山点,应以安全性为前提,攀登难度应符合自身的运动条件。此外,登山时间也有讲究,应避开气温较低的早晨和傍晚。登山前应了解地形及气候,选择合适的鞋及衣服。此外还要记得随身带水,必要时可使用登山杖。值得一提的是,负重不要超过身体重量的四分之一。

**登山前先热身:**登山前应先做一些准备活动,特别是下肢,可以压腿、屈膝、活动脚踝等,防止肌肉、关节僵硬。

**注意登山姿势:**上山时两膝自然弯曲,身体前倾,用全脚掌或脚掌外侧着地,两腿用力攀登,两臂协调摆动;下山时注意膝盖处略弯曲,身体直立或

稍后仰,不可速度太快或奔跑。

**速度适宜,不可勉强:**开始登山时应采取慢速,适应一段时间后可逐步加快速度或维持在一个平和的速度,可采取比平地行走稍缓慢的速度,这样可以走得久而舒适。切不可透支体力,每次登山最好不要超过两小时。每周登山的次数最好不要超过三次。

#### 这些人群登山要小心

一些特殊人群登山一定要慎重。

**老年人群:**山区日夜温差大,因此老年人群登山,一定要先掌握山区的气候状况。应选择具有良好的排热及抵抗低温、风雨作用的衣物;登山时循序渐进,量力而行;应定期进行全面的身体检查,以评估自身进行登山活动的能力。

**慢性疾病人群:**登山对慢性疾病患者不一定适宜。高血压患者如血压波动大,心、脑、肾等器官存在不同程度老化和血管硬化,或合并其他慢性疾病,登山时易发生脑出血、心肌梗死等意外事件。专家提醒,如果平时有头昏、眩晕等症状,就更不适合登山了。此外,糖尿病患者如已有足部病变,或下肢血管病变,也不适宜登山。登山时,膝关节所承受的压力大大增加,容易受伤,对于关节本身有伤病的人群来说也不适宜。

据《北京青年报》

## 行业关注

### 旅游:“小团化”成趋势

近年来,我国旅游市场个性化和碎片化的需求凸显,越来越多的人不再满足于跟团游,而选择品质化的“自由行”“定制”等“小灶”。

近日,中国旅游研究院、携程旅游大数据联合实验室发布了《出境“新跟团游”大数据报告2019》,宣布“新跟团”品质旅游时代来了。中国

游客“小团化”旅游,旅游者注重私密、回归家庭成为趋势。数据显示,亲子、情侣和带爸妈出游群体更偏爱选择私家团。

除了“网红”打卡地,一些小众景点同样受到游客青睐。“避开了人群,可以独自感受大自然的美景。”是不少选择品质游的人的心声。今

夏,避暑游、休闲游成了大多数人的选择,乡村避暑、园林避暑,海边、山岳、草原,都成了火热的旅游地。

业内人士指出,随着休假制度的不断创新与完善,以及人们休闲方式的多样性,“我的旅游我做主”已经在路上,因此当前的旅游看指标更要看质量。

据《工人日报》

## 板栗一口酥

□文/图 本报记者 姚晓晓

家住汉江路的周女士制作的板栗酥,外层奶香浓郁,内陷香滑细腻,既适合做为下午茶点,也适合郊游外带。9月22日下午记者采访了她。

先把板栗仁加水煮熟,分次放入破壁机打成栗子泥,打好的栗子泥倒入不粘锅,加糖,中火翻炒,“加糖后栗子泥会变稀,再加入黄油继续翻炒,然后转小火翻炒至栗子馅离锅成团。”周女士说。

然后黄油室温融化,把低粉和杏仁粉混合过筛,蛋液打散,糖粉秤量好,如果没杏仁粉,可换成等量低筋粉。黄油加糖粉和盐用粗拌几下,再用电动打蛋器打至蓬松略发白。

分三次加入蛋液,每次都要等上次搅拌至完全吸收后再加,加入过筛后的混合低粉,用刮刀压拌均匀,将面团盖保鲜膜入冰箱冷藏一个小时以上。

再将刚炒好的板栗馅分成均匀四份,搓成差不多的长条,用保鲜膜包住比较好搓。

然后把冷藏好的酥皮面团分成均匀的四份,取一份擀成宽约8厘米的长片。周女士说,这一步可借助保鲜膜,保鲜膜先铺平,将面团放中间,保鲜膜上下对折,宽约8厘米,将面团从中间往左右两边擀,擀成长片后,将保鲜膜打

开,两头切平,长度跟馅的长度差不多,取一条板栗馅放入中间靠下一点的位置。

借助保鲜膜,从下边提起把馅卷起来,卷紧一点,皮能完全包住馅即可,多出的边切掉,然后借保鲜膜把酥条滚均匀,用刮板切成宽约2厘米的小块,整齐的摆入铺了油纸的烤盘中,烤箱预热上下火200度。

再刷两遍蛋黄液,撒适量芝麻,送入烤箱,将温度调为上火200度,下火180度,烤约15分钟,烤好后晾干即可。



我家私房菜  
侃出你的菜:15139550001

## 生活窍门

### 好皮肤也能吃出来

皮肤老化、色素沉淀、皱纹增多,一直都是困扰女性的头等大事。其实,要想皮肤好,不妨多吃以下食物。

**绿叶蔬菜等减少长痘** 激素分泌功能紊乱在皮肤上最明显的表现就是长痤疮,建议痤疮患者食用低升糖指数的食物,如浆果、绿叶蔬菜、甘薯、柚子等,还可在早餐中加入亚麻籽(油),有助于对抗炎症。还应避免食用糖、酒、咖啡、花生、大豆等食物。

**绿茶、枸杞等对抗皱纹** 皮肤易皱的人适宜吃富含抗氧化剂的食物,如蓝莓、黑莓、枸杞、绿茶和深绿色的蔬菜,有助于血管扩张,让肌肤更有弹性。从植物油、坚果、菠菜、芦笋和绿叶蔬

菜中获得的维生素E可帮助皮肤免受阳光伤害和炎症。

**牛油果、南瓜籽清理毛孔** 油性皮肤极易长粉刺、小疙瘩。这类皮肤的人适宜食用低升糖指数和富含欧米伽3脂肪酸的食物,如牛油果、椰子油、亚麻籽和南瓜籽等。它们有助于清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑,减轻毛孔阻塞。

此外,干性皮肤的人适宜食用具有天然甜味、酸味和咸味的食物。

**多喝水保持皮肤健康** 多喝水可让皮肤保持湿润,使细纹和皱纹不那么明显。水还可帮助细胞吸收营养物质并排除毒素。一般的建议是每天喝8杯水。

据《生命时报》

## 靳氏蜜蜂园

好蜂蜜 看得见  
近日可亲自到现场取蜜

槐花蜜、百花蜜、山楂蜜、椴树蜜、狼牙蜜,即日起40元一斤。另有花粉、蜂王浆出售。



地址:临颍县皇帝庙乡靳庄村(可送货) 招代理商 电话:13781712829