

每天跑 10 公里 半年减重 50 斤

减肥小伙:不要急于求成,运动过猛伤身



马强今年 28 岁,大学毕业参加工作后体重由 160 斤直线上升到了 190 斤。渐渐的马强感觉自己的日常工作和生活都受了影响,查体时也查出了脂肪肝等健康问题,而且他知道自己家里有高血压等病史,如果不减肥,到了中老年以后,身体很容易因肥胖而出现问题。

现如今,减肥早已成为市民热议的话题。很多市民也在苦苦寻找既健康又有效的减肥方法。家住薛城区富田社区的马强就是用简单的跑步锻炼方式,在半年的时间里,让自己的体重从 180 多斤减到 130 多斤,而且不知不觉中还戒掉了烟瘾,自己也变得更健康,更有活力。

在减肥初期,马强尝试过“过午不食”,也尝试过吃减肥药,但是这两种不科学的减肥方法不仅收效甚微,而且还容易反弹,并且还经常出现头晕眼花、身体虚弱等副作用,由于马强的工作对身体素质有要求,因此马强只得放弃了这两种减肥方法。

今年初,马强开始尝试通过长跑进行减肥。最初,马强由于体重比较重,很难完成较长距离的长跑锻炼,总是跑一段、走一段,渐渐的跑得时间越来越长,半年过后,马强现在每天都可以坚持跑完 7 到 10 公里的路程,而且有几次他还尝试从市中区跑步到薛城区,并只用了 1 个多小时的时间。通过这半年时间的锻炼,马强的体重不知不觉就从 180 多斤降到了 130 多斤,更让马强惊喜的是不知不觉中自己还戒掉了烟瘾,身体比以前更健康,而且现在做什么他

都觉得特别轻松,特别有活力。前不久,马强还参加了郑州、扬州和滕州举办的三场马拉松比赛,不仅跑完了全程往返 42.195 公里的比赛,而且在几万名参赛选手中还跑进了前三百名。

现在,已经达到了减肥健身目的的马强仍会坚持长跑,他已经很享受这种大汗淋漓,不断突破自我的运动了。在马强的影响下,他身边的许多朋友也开始加入跑步的队伍中,“长跑本来就是一项需要长期坚持,才能达到减肥健身目的的运动,初学者一定要掌握正确的跑步姿势,在跑的过程中也要根据自身情况适当地增减运动量,不要急于求成,运动过猛,尤其是现在高温天气下,更应该谨慎,否则很容易出现运动伤害,并影响运动的积极性。”马强提醒道。

(记者 杨舒)



省空调电费 免争抢电脑

年轻小夫妻网吧避暑

近几日连续的高温闷热天气,使得不少市民除上班外,其余时间都躲在家里,但是看着一直运转的空调,不少市民开始心疼起高额的电费。家住薛城区左岸春天的年轻小夫妻王先生和于小姐却找到了避暑的好去处——网吧,既省下了家里用空调等电器的电费,两人也避免了因争抢电脑而引发的“矛盾”。

原本,晚饭后王先生会和于小姐到家附近的公园散步,但是近几日天气太热,就连晚上的空气也闷热的让人喘不上气,因此夫妻俩就取消了每天饭后散步的习惯。不能外出散步,玩电脑就成了夫妻俩共同的爱好,但是家里只有一台电脑,每次只能一个人玩,另一个只能到客厅里看电视,家里的两台空调,以及电视和电脑同时工作,也会产生不少的电费。而且有的时候,两人也会因为争抢电脑而引发小小的矛盾。因此两人商量,一起到小区附近的一个网吧里去玩。

现在,王先生和于小姐每天晚饭后就会赶紧步行到网吧,因为网吧里的客人很多,晚饭后尤其的多,去晚一会儿就会找不到空位。到了网吧以后,两人各自吹着空调玩电脑很是自在。由于两人已经办理了网吧的会员卡,上网的费用有很大的优惠,两人在网吧里玩上两三个小时总共的花费也不会超过 10 元钱,而且王先生可以和网吧其他的顾客一起联机玩会儿游戏,于小姐也可以不受网速限制,尽情地观看自己喜欢的电视剧。每次去网吧玩完以后,他们还会绕远路步行回家,以此来达到锻炼身体的目的。

“其实我们也知道总玩电脑不太好,但是这天太热了,外面呆不住,在家里也无聊,只能暂时到网吧‘避避暑’啦。”王先生说。(记者 杨舒)

QQ 空间现“亲友”借钱

网友设局忽悠了骗子

盗 QQ 号码冒充亲友借钱早已不算什么新鲜事了,但很多骗子却仍旧在用。对方会称自己出差在外,遇事急需用钱,刚好电话没电了,只能用 QQ 联系。近日,市民小刘就遇到了这样的事情,放假在家的他,这回设计把骗子给忽悠了。

近日,小刘在家里上网,他的 QQ 好友里又出现盗取亲友 QQ 号借钱的骗子。小刘想反正闲来无事,就和骗子周旋了起来,他打算也让骗子尝尝受骗的滋味。于是,小刘要了对方的银行账号并答应给对方汇钱,但小刘却在网上不紧不慢地看新闻,在这期间骗子不断地催问小刘钱是否汇到,大概过了半个小时,小刘才回复对方,自己没有与对方开户行相同的银行卡,转账之后钱无法立即到账,要求骗子重新办理一张银行卡。此后,骗子要小刘去银行汇钱,小刘称自己住的地方离银行特别远。过了一会儿对方又提供了一个小刘指定银行的卡号,小刘答应马上汇钱。但是这时候的小刘已经开始打网络游戏了,过了大概一个小时,小刘以为骗子一定早就离开了,没想到对方还用盗来的 QQ 号码问钱为什么还没到账?小刘这时才告诉对方,自己刚才把钱花了,买了游戏装备,没钱给他汇款了。小刘说,想必骗子一定气得够呛,反正这样自己并没有损失,只是消耗了一些时间,而骗子却还得去银行办卡,也让他在这段时间内无法对他人行骗了。

小刘说,遇到这样的事儿其实他应该第一时间通知 QQ 号的主人,他的号码被盗了,让他赶紧上 QQ 保护密码,而这次他没有这么做的原因是,对方盗用的是他表妹的 QQ 号,他和表妹经常见面,表妹初中还没有毕业,怎么可能在外地工作又急需用钱呢。(记者 张琛)



大家拍

“瞧,这是没皮的‘红鸡蛋’,真空包装,保质期半年,经济、实惠。”在滕州府前路某喜庆用品专卖店,店老板正在介绍真空包装的“红鸡蛋”,据其介绍,目前这种没皮“红鸡蛋”很走红。

(特约记者 王银 郭满繁 摄)

承包百亩山地 开办“世外桃源”

从下岗到创业一路走来靠努力

提起市中区齐村镇的安乐窝村,很多人都知道那里四面环山,山清水秀,几家炒鸡店非常有名,每天都吸引着众多的食客前去解馋。43 岁的下岗工人韩冰,在这处“世外桃源”承包了百余亩的山地,并开了一家农家乐土菜馆,过起了神仙般的老板生活。

韩冰原来是省电讯五厂的工人,多年前工厂破产下岗在家,他做过小生意,跟着别人打过工,尝尽了生活的艰辛。几年前,他看到老家安乐窝村有人开起了炒鸡店,虽然地处大山深处,但因饭菜味道美,且交通方便,生意非常好。于是,他毅然从城里返回老家,通过土地流转的形式承包了田地,种起了庄稼及蔬菜,并在路边开了一家“乡约食堂”。韩冰说,他深知目前很多人种庄稼、蔬菜时喷农药、施化肥,吃了对人体不好,就在承包地里专门使用草木灰、人畜粪

等,使长出的庄稼、蔬菜全是无公害的绿色食品。记者在韩冰的地里看到有一大片的韭菜,就问他是卖还是自己吃。韩冰说,这韭菜一斤不卖,全部割下来喂鸡。原来,韩冰在园子的一角饲养了很多的鸡,但从来不喂鸡饲料,除了冬天喂粮食外,平时就是喂韭菜。据说鸡吃了韭菜肉质好,不易生病,再者韭菜有滋补壮阳的药效,吃了带有韭菜元素的鸡肉,无形之中对人的身体有好处。韩冰告诉记者,他的菜园子面向城里人开放,每天都有很多城里人带着孩子,专门开

车来自由采摘,许多人后来还都成了朋友。他们采摘后往往还会到他的炒饭馆吃饭,大盘鸡、庄户菜以及用瓢盛的南瓜汤,都是大家的最爱。

从下岗到创业,韩冰一路走来,瘦瘦的他似乎有着很多的能量,其实艰辛和疲惫只有他自己知道。韩冰说,种庄稼靠的是力气,开饭店靠的是真材实料,做生意靠的是实实在在,这几点他都会努力去做到。

(记者 孔浩)