

大活健身



你想拥有健康的身体吗?你想拥有令人羡慕的身材吗?在郑州,许多时尚白领、都市精英已不再满足于简单的健身方式,渴望得到专业的健身指导,获得更多的健身知识和好的健身效果,于是充满时尚气息的私人健身教练应运而生。

“据调查统计,目前快节奏的生活,让很多人处于亚健康状态,甚至身体出现危机信号。工作固然重要,但身体是本钱,没有健康的身体,拿什么来工作?时代在发展,聘请私人教练为自己打造合理的训练计划,已经成为当今健身的潮流。”澳瑞特健身俱乐部旗舰店李店长告诉记者。

业务素质:私人教练的“星级”服务

据维体时尚健身俱乐部健康路店的张主管介绍,私人健身教练是经过专业机构认可、具有较深专业知识、能为健身人士提供具有个性化的全面、安全、有效的运

贴身服务 全程指导

私人教练再刮时尚健身风

本报记者 张森

动处方,并提供一对一贴身服务的专业健身教练。他还强调,优秀的、合格的私人教练在运动解剖学、运动生理学、运动力学、生物化学等学科方面有很高的造诣。

艾博健身中心东三街店的华经理认为,作为一名合格的私人健身教练,首先要具备理论知识,理论知识是科学健身的基础;其次,要具备运动经验,只有亲身从事过运动项目的人,才能帮助顾客解决健身中出现的实际问题;最后,要具备实际指导能力,要掌握与顾客沟通的技巧。

由于是一对一的服务,因此,私人教练在服务意识方面也较强,部分私人教练不仅是健身教练,还成为了客人的贴心人。

健身形式:私人教练的时尚体验

通过采访记者得知,私人教练的主要任务就是帮助顾客制定适合自己的健身计划,包括配套的饮食计划,进行身体各健康运动指数的测量,讲解示范并及时纠正顾客在健身时的不规范动作,全程跟踪进行训练辅导,指导顾客科学健身,并帮助顾客进行调理放松等工作。

维体时尚健身俱乐部健康路店的张主管特别提醒:“私人教练是一对一的服务,所以私人教练在工作时还有一个特定的任务就是确保课程安全有效的进行。”

而对于现如今最时尚的健身方式,澳瑞特健身俱乐部旗舰店李店长介绍说:“对于一些经常坐在办公室的白领来说,腰酸背痛时有发生,所以私人教练会根据每一位顾客的体质建议进行一些腹部训练的课程;大腿上的多余肥肉也是白领们深恶痛绝的,侧卧的蚌式夹

腿动作可以帮助健身者减少肥肉,且能磨练健身者的耐力与意志力。”

发展趋势:私人教练成新宠

采访中记者发现,一些高收入的白领和精英等脑力工作者,由于工作紧张、应酬较多,空闲时间很少,对于他们来说,聘请私人教练单独指导是一个不错的选择。

一位正在澳瑞特健身俱乐部健身的海女士告诉记者:“我每天需要坐8小时,我来这里就是想请一名好的私人教练,为我制定一个健身计划。我觉得请私人教练帮助训练比较有针对性,可以针对身体的不同情况进行锻炼,很适合现在人们的需求。”确实如此,私人教练一般都扮演着多重角色,在服务顾客时,他们往往以老师、朋友、合作伙伴等身份出现,作为健康生活的倡导者,倡导顾客往健康的方向发展。

私人健身教练在郑州已非常普遍,大多数健身中心都会提供这一服务。而收费则会根据教练的等级有所不同,价格在每小时几十元到百元左右。

温馨提示:聘请私人教练多注意

请私人健身教练时,健身者可以先问问朋友,打听一下教练的口碑;也可以在教练为他人进行服务时,进行观察;还可以先购买少量课时,在沟通中感觉教练是否和自己“对脾气”。无论你来健身房的目的是减肥、增肌、保持体形,还是缓解压力,科学的训练方法,才能为你开启健康的大门。

20 30 40 女人健身有讲究

每个女性都会经历从年轻到老的过程,某健身俱乐部的资深私教王教练表示,想要身材苗条、留住青春,运动是最好的选择,而且不同年龄段锻炼的重点也各不相同。

20岁 不爱健康爱身材

典型想法:不吃饭、吃减肥药、大强度的运动……只要能让自己变好做什么都可以。但跑步太无聊了,力量训练更枯燥,每次都要面对一堆铁块。

20岁是青春年少的年龄,身体功能也处于鼎盛时期,因此,要趁年轻把身材雕塑得更完美。年轻女孩对身材非常重视,时尚多样的健身方式,可以给年轻人带来激情和刺激,树立坚持运动的观念。

王教练说,这个年龄段的女性朋友可以每周锻炼4-6次,每次最好坚持一个小时以上。锻炼重点主要是胸部、腰背部、大

腿和臀部,以塑造身体的线条为主。而锻炼的方法则可以根据自己的爱好选择,如跳踏板操,练跆拳道,学习拉丁等时尚动感的舞蹈。

30岁 不要脂肪要肌肉

典型想法:生完孩子身材就出现了危机,腰、腹的赘肉增多,忙完工作忙家务,虽然想锻炼却没有时间。

30岁的女性虽然身体素质大都还能保持良好,但是体形却有所改变。这个阶段的女性不应该追求身材还能像年轻时一样苗条,而是要在保持健康的基础上,锻炼身体的肌肉和柔韧性。所以,30多岁的女性要通过运动建造肌肉,加速新陈代谢,防止脂肪的增长和堆积。

没有时间去健身俱乐部锻炼的女性朋友,可以在下班后或晚饭后和家人一起进行一些低强度的有氧运动,如游泳、快

走、爬楼梯等,养成健身的习惯。如果时间允许最好每周三次到健身俱乐部参加一些器械训练,以提高新陈代谢率。而瑜伽、普拉提等柔韧性和灵活性强的锻炼也是不错的选择。

40岁 不“强”美丽强骨骼

典型想法:心烦、气躁,只有通过美容来掩饰皮肤和身材的衰老。

40岁的女性开始察觉到健康的危机。只有通过运动才能使身体变得健康而焕发青春活力,让内心获得愉悦。

王教练指出,40多岁是女性骨骼真正开始疏松、肌肉开始失去弹性和活力的时期。每天进行30分钟交谊舞、踢毽子、韵律操、瑜伽等对速度和强度要求不高的锻炼,能增加身体的协调性,调整机体的身心疲劳、有效避免骨质疏松症的发生。



饮食搭配

儿童应健康饮食



儿童时期,正是生长发育的关键时期,健康的身体是儿童幸福生活和优良学习的前提,而健康的饮食在很大程度上决定了儿童的健康。那么,儿童应该如何健康的饮食才能为身体打下良好的基础呢?

据调查得知,在我国,部分儿童早餐会吃一些油炸食品和鸡蛋之类的食物。其实,这样的饮食结构很不科学,它将儿童饮食带入了一个误区。科学的儿童早餐应该讲究荤素、粗细和干湿搭配,既要吃的饱,又要吃的营养、合理。

早中晚三餐不可忽视

儿童营养研究表明,少儿如果从小坚持饮牛奶,其身高可以比不饮牛奶的少儿高5厘米左右。而早餐吃一定量的蔬菜,不仅能够维持血液酸碱度的平衡,减轻胃肠道的压力,还能为机体及时提供一定量的维生素,对儿童健康发育十分有益。

儿童午餐和晚餐也都不可忽视,很多爸爸妈妈因为工作忙,没有时间照顾孩子,三餐总是比较简单,草草了事。这为孩子的健康带来很大的隐患。儿童营养专家提醒家长,一定要重视孩子的一日三餐,合理科学的为孩子搭配饮食,让孩子健康成长。

儿童健康饮食有原则

俗话说“无规矩不成方圆”,儿童饮食也应该遵循一定的原则。首先儿童要养成良好的饮食习惯,不挑食、不偏食,保持饮食均衡、多样化。其次,儿童吃的食物要新鲜、自然、健康,以家庭烹制的饭菜最好,少吃超市的成品食物,家长要为孩子创造良好的进餐环境,吃饭速度慢一些,要细嚼慢咽,不要狼吞虎咽;吃饭时要专心,不要看电视,不要讲话。吃零食时间要固定,不要边吃边看。再次就是家长要及时和老师沟通,了解孩子在幼儿园或学校的进餐情况,做到心中有数,以便及时调整,还有带到餐馆就餐时,不要选择过于油腻和甜的高能量食物,要选择可口的低、中能量食物。张森

美食高手

帮你挑选

既营养又适合自己的好牛奶

当人们感到牛奶的“面孔”和口味千篇一律的时候,众多营养型、功能型牛奶正悄然走向市场。但当主妇们站在琳琅满目的牛奶柜台前,五花八门的包装、花样翻新的概念,却总让她们“雾里看花”,究竟哪种更适合家人呢?现在让专家来教大家从纯度、成分、口味、包装四方面,挑选既营养又适合自己的牛奶。

纯度:

蛋白质含量达标才叫“牛奶”

纯牛奶顾名思义是100%的牛奶,不含水,其蛋白质含量一般在2.9%左右。因此,购买时看清蛋白质含量,是挑选好牛奶的首要标准。除此以外,市场上还有一种含乳饮料,消费者选购时应注意两者的区别。一般来说,标有“饮料”、“饮品”、“含乳饮料”等字样的是含乳饮料,里面有少量牛奶,还勾兑了调味料、水等,营养价值比牛奶差得多,蛋白质含量仅为1%左右。

酸奶是用纯牛奶发酵制成的,酸奶和牛奶的不同之处主要是它加了乳酸菌,研究发现,乳酸和钙

结合时,最容易被人体吸收,因此酸奶很适合青春期正在发育的青少年饮用。但有些酸奶添加了糖来调味,热量比纯牛奶高些,一次最好别喝太多。

成分:

功能饮料根据需求选

在功能上,乳制品市场上概念迭出,有特浓奶、高钙奶,OMP奶等。举例来说,OMP是牛奶中微量存在的一种天然活性蛋白,它能增强骨密度、延缓骨骼衰老。根据含脂量的不同,牛奶还分为全脂、部分脱脂、脱脂三类。专家建议,低脂或脱脂牛奶特别适合需限制和减少饱和脂肪摄入量的成年人饮用,

可降低罹患心脏病的风险。不过,2岁之下婴幼儿脑部的发育需要额外脂肪,应该喝全脂牛奶。

口味:

果味牛奶别当正餐

根据是否含有添加物,牛奶还分为纯牛奶、调味奶两大类。很多青少年对牛奶的口味比较挑剔,牛奶厂商就往牛奶中加入一些果汁、麦芽、可可糖等添加物,这类产品就是调味奶,一般牛奶含量在80%左右。中国人习惯在早餐或睡前饮用牛奶,如果这两个时间段的牛奶饮用量达不到标准,也可在白天适当用含乳饮料作为补充。

新文

茶情征文

《茶香浓浓》主题故事征文

要求:文章取材围绕茶饮在日常生活中引发的亲情、友情、怡性、健康等方面的故事。

内容:要求原创,字数为800字左右,有与文相配图片更佳。文字建议用电脑文本格式存储,通过电子邮箱发送。

投稿 E-MAIL: zrbxf@126.com

联系电话:67655533 67655266



美食煮意

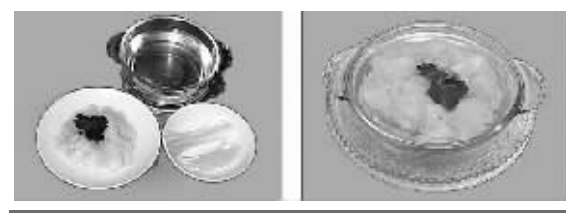
您想了解美食的做法吗?您想了解美食的营养价值吗?《美食煮意》栏目会尽可能地满足您的需求,让您的味蕾做一次休闲旅行吧!

如果您对美食有着独特的见解,如果您对美食很在行,想展示自己的菜品特色。那么,请联系我们吧,这里就是您展示的舞台。

电话:0371-67655533 67655266

e-mail:zrbxf@126.com

乌龟蛋汤



主料:乌龟蛋50克

配料:鸡汤200克

料头:姜丝、葱丝各0.5克

调料:盐1克,味精1.5克,胡椒粉1.5克,白醋3克,姜汁水2克,老抽少许,生粉湿芡2钱

操作程序:

1.乌龟蛋撞净盐分,下锅过开水,捞出待用。
2.在洗净的锅中加入200克鸡汤,加盐1克,味精1.5克,胡椒粉1.5克,白醋3克,烧开后勾入湿芡2钱。

3.将姜汁水2克,老抽少许调色,下乌龟蛋50克出锅便成。

制作要领:烫乌龟蛋时要注意时间不要过长。

色泽:金色

口味:微酸、微辣、咸鲜

营养功效:开胃

创意:乌龟蛋汤是小南国引进钓鱼台国宾馆的做法加以改进创新的特色菜,其主料是精选上等乌龟蛋,配以高级清汤等调料。菜品清爽利口,色泽红白相映,具有开胃利肝、补肾益精之功效,名列小南国菜品排行榜之前茅,广受消费者的欢迎。

海参帮您抗疲劳

工作、学习、生活过程中,巨大的压力、紧张的节奏,会使人们产生疲倦感,体力不支,精神不振,此时人们都会想到要补充能量。营养状况直接影响着人类的劳动能力和运动能力。劳动及运动与机体能量的储存、释放、转移和利用过程密切相关,而能量代谢过程又与糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐这些营养素紧密联系,合理膳食可以预防及消除体力疲劳。

海参帮您抵抗疲劳,从膳食滋补入手。海参营养成分丰富,蛋白质含量达55%,含有人体所需18种氨基酸及多种维生素和微量元素。其中富含的尼克酸,是辅酶I和辅酶II的主要成分,调节神经系统,参与人体内碳水化合物和蛋白质的代谢,具有快速消除疲劳的作用。牛磺酸,是一种含硫氨基酸,具有很多生理功能,是中枢神经调节物质,对恢复疲劳有一定的功能。

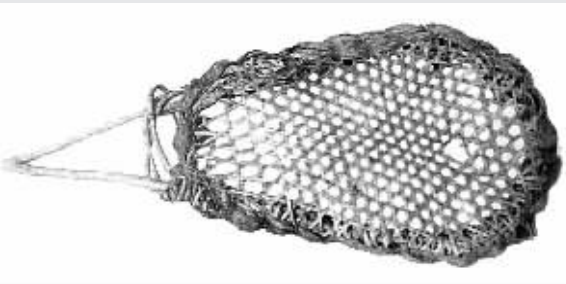
(小南国伊河路店现今推出持本版到该店消费均可获得惊喜礼物与优惠折扣的活动)

小南国伊河路店提供

图文郑州·老吃食

日常吃食——

蛤蟆蝌蚪



漏蛤蟆蝌蚪的漏子

在号称“天下面食尽在三晋”的山西,有两种特色风味,一个是“拨鱼”,一个是“猫耳朵”,不仅名字有趣,味道也独特。其实中原地区也有一种民间面食“蛤蟆蝌蚪”,与这两种小吃有异曲同工之妙。

蛤蟆蝌蚪因其形状类似蝌蚪而得名。它是在“细粮少、粗粮多”的年代老百姓发明的一种花样,也是一种粗粮细作的吃法。

蛤蟆蝌蚪的原料多为红薯面、玉米面和高粱面。具体做法是:把面里加水均匀搅拌,放入煮沸的水中,稍煮片刻,即成稠糊涂状;锅边放一盆凉水,用勺把糊涂舀在有圆眼的笊篱或漏勺上,用饭勺不停地挤压。一个个中间圆两头尖酷似蝌蚪的面疙瘩就纷纷掉在盛有清水的饭盆里,用漏勺把这些蝌蚪捞到盛在碗里,撒上葱花、姜丝、香菜,浇上蒜汁、香醋、小磨油、辣椒等,一碗香喷喷的蛤蟆蝌蚪就做好了。

蛤蟆蝌蚪是夏天里吃的一种饭。盛夏时节,酷暑难耐,一大碗蛤蟆蝌蚪下肚,会使人感到全身凉爽、暑气顿消。因为蛤蟆蝌蚪制作方便、风味独特,所以在过去相当长的时间内,它是人们在夏天消暑经常做的一种饭食,在中原一带广为流传。

时鹏飞 整理