龙腾潍坊

休闲篇

走亲访友、大鱼大肉,美美的懒觉……7天春节长假轻松惬意,如果您不想让自己的腰围宽上一圈,变得慵懒,不如在吃喝玩乐之余,趁着长假好好锻炼一把,调节一下精神和身体状态,为身体“充充电”,用强健的身体和良好的精神状态迎接新一年的到来。

登山滑雪,给身体充充电

巧用春节 7 天假,摆脱亚健康

本报记者　付志锦

滑雪

推荐理由:目前滑雪已经成为潍坊新兴运动之一。在雪场上轻松、愉快地滑行,市民可饱享滑雪运动的无穷乐趣。在低山丘岭地带长距离滑行,虽然远不如在电视中看到的高山滑雪乐趣和魅力,但从安全和健身角度而言,更具有广泛的参与性。

推荐地点:青州驼山滑雪场,安丘青云山滑雪滑草场。

健康提醒:雪地上因阳光反射强烈,必须戴上有色眼镜来保护眼睛。滑雪是较为复杂的运动,滑雪前要做一些简单的准备活动,要注意与他人保持一定的间距,以免碰撞。

羽毛球

推荐理由:羽毛球是一项深受潍坊市民喜爱的全身运动,它可改善心肺功能和体能,而且还能充分发挥人潜在的能量。作为一项大众锻炼项目,羽毛球让人在跑跳的过程中舒展身体,得到充分的锻炼。

推荐地点:八一时尚羽毛球俱乐部(春节期间正常营业)。

健康提醒:打球前热身,打羽毛球难免需要跑步、跳跃等动作,如果热身不彻底,容易扭伤腰部和脚踝;熟悉场地,打球最好选择自己比较熟悉的场地。打球出汗后要注意保暖和放松整理。

踢毽子

推荐理由:简便易行。潍坊各大广场不时可以见到人们三五一堆踢毽子玩。踢毽子以下肢肌肉的协调运动为主,功夫在脚上,既增强了肌肉、骨骼的运动功能,又有效地预防了一些血液回流障碍性疾病,尤其是办公族罹患的下肢“深静脉血栓形成”性疾病。

推荐地点:平坦、人少的空地,如风筝广场、人民广场等。

健康提醒:适度休息。选择适宜的场地,量力而行。

野外登山

推荐理由:天气好时,和朋友家人到山野间呼吸新鲜空气,和大自然融为一体,很是惬意。登山是治疗近视的最简捷的办法,登高极目远眺,可放松眼部肌肉。不仅如此,登山远眺,身心愉悦,也是春节期间放松锻炼的一种好方式。

推荐地点:浮烟山、临朐沂山、青州云门山、青州仰天山。

健康提醒:适度休息。比如一个小时的登山过程,休息三到四次为好;选择合适的鞋子。

除此之外,网球、乒乓球很适合节日期间和朋友切磋,一些传统的项目,如跳大绳等也很有乐趣。记者了解到,潍坊天马健身俱乐部腊月二十九至正月初三暂停营业,正月初四起 12 时到 20 时营业,正月初八正常营业。潍坊黑骏马健身俱乐部春节期间对外开放,早 9 点至晚 5 点营业,正月初六正常营业。

同时,节日期间锻炼还要掌握几个要点:

一、要循序渐进,运动强度应由小到大。不要一次就将运动量加得过大。

二、热身时间一定要充分。冬季气温低,在室外运动时,身体各器官的功能处于较低水平,肌肉韧带也较为僵硬。所以,节日参加体育活动,一定要有足够时间的热身。

三、多选择几个体育项目。节日体育活动要体现身体全面锻炼的原则,尽可能使身体各部位、各系统都得到锻炼。体育运动项目合理搭配,健身事半功倍。

龙年送福

喜庆爆竹送玉兔,吉祥梅花迎金龙。在农历小年来临之际,阳光 100 举办了“缤纷新春,龙年送福”阳光 100 感恩回馈活动。春联作为中国民俗文化最具代表性的符号,在千百年的传承中凝聚了人们代代相传的美好祝愿。在辞旧迎新之际,阳光 100 特别邀请了几位潍坊著名的书法家在阳光 100 城市广场展示中心为广大业主书写春联,借此表达对广大业主最真挚的祝福。