



盛夏日渐逼近，烦恼随之而来。一个秋冬的休养，养出了一身肉，面对一橱美丽薄衫，我们应该赶快行动起来，只为在夏日里穿出风采。

本报记者 崔岩

## 不锻炼一下还有勇气换衫吗

减肥9大招 魔鬼身材so easy



## 家门口能健身?查查地图就知道!

历下绘制电子地图方便居民就近健身

本报记者 崔岩  
实习生 衣柯静 乔政文

琳琅满目的健身器材不只活跃在健身广场上,而是化作了电子地图上的一个个坐标红点,供市民查询。日前,为方便辖区居民就近健身,历下区体育局推出了全民健身电子地图,居民只需登录体育局门户网站即可查询。

据介绍,便民电子地图,是历下区体育局体育惠民工程目标之一,工作人员历时数月,统计汇总了历下区大大小小近200处健身路径的信息,通过电子地图图文并茂的方式在网上进行公示,居民从体育局网站首页“电子地图”板

块就可以进入垂询。

我们家附近哪里有健身器械?是不是免费的?天高气爽,在这适宜居民外出活动筋骨的“黄金季”,大家对这方面的问题关注度也越来越高。

记者查询后发现,地图公示了历下区13个街道办事处健身路径和健身站点的详细信息,包括居委会联系人、联系电话、地址和健身器材数、收费情况等信息,数据精准,资料全面,给居民休闲健身、放松身心提供了极大的便利。同时,地图还特意设置搜索功能,居民可根据自己所在位置随时随地就近查找医院、银行、公交站点等公共设施,为出行提供方便。

### 运动前喝绿茶

绿茶所含的儿茶素是加快新陈代谢和脂肪燃烧的重要物质。另外,研究发现,绿茶萃取物可以将人运动时的耐力提高24%,同时还可以增加脂肪的消耗量。所以,运动前喝绿茶对减肥非常有利。

### 多喝水

缺水容易混淆饥饿和干渴感。而多喝水有助于抑制你的食欲,而且,充足的水分是保持体内肝功能正常的关键。肝脏是把体内脂肪转化为能量的重要器官。所以,补充足够的水分是非常有效的减肥方法。

### 走路时手臂保持90度摆动

走路也可以减肥?真的,只要你走路时手臂保持90度摆动,这样不仅能加快你的步伐,还能帮助你燃烧更多的热量。长期坚持的话,你就会发现自己的体重在慢慢变轻哦!

### 边运动边听音乐

选择你较喜欢的较轻快的音乐,然后在运动的时候播放。研究表明,运动的时候听音乐能增加脂肪燃烧的20%。因为音乐能减少疲劳感,增加活力和让你加快运动的速度。而且,边听音乐边减肥不正是两全其美的事吗?

### 多吃“燃脂”食物

多吃一些有助燃脂的食物,这样能让你在享受美味的同时也轻松瘦身。常见的有助燃脂的减肥食品包括辣椒、绿茶、柑橘、苹果、柠檬等等。把这些食物加入到你的减肥食谱中,瘦身的效果会更加明显。

### 阻力运动不可少

肌肉是能加快脂肪燃烧的好帮手。一公斤的脂肪只能消耗4-10卡的热量,但一公斤的肌肉却能消耗75-125卡,足足差了几十倍。因此,把脂肪变成肌肉可是减肥的MM必须了解的事情。健走、慢跑、爬楼梯、仰卧起坐、伏地挺身或者是举哑铃都是增加体内肌肉的好方法。

### 安排运动前的饮食

运动前90分钟吃一份低蛋白质的点心,能让减肥运动更持久和有强度,从而燃烧更多的卡路里。这个90分钟的尺度是一个关键。进食时间过于靠近锻炼的话,血液会冲入胃中,将减弱运动效果。

### 踏青也瘦身

喜欢美丽的风景吗?羡慕郊外的新鲜空气吗?那就跟朋友约好,到一些小山去踏青吧。最好是背上较重的行囊,那样能增加你上山的难度,也就自然加快了脂肪的燃烧。又瘦身又好玩的运动,何乐而不为呢?

### 运动至少保持30分钟

任何的运动都会消耗热量,但要对付脂肪的话,每次的运动时间至少要达到30分钟以上。这是一个“加强锻炼效果、能让身体产生燃烧脂肪的酶”的一个最低数额。而有氧运动是能加强减肥效果的减肥练习。常见的有氧运动包括慢跑、瑜伽、骑自行车、竞走、游泳等等。

## 文东街道辖区健身路径情况

### ◆和平路社区居委会

地址:羊头峪东沟

件数:10

开放及收费:全天免费

### ◆文化东路社区居委会

地址:历下医院东侧

件数:6

开放及收费:全天免费

### ◆师东新村社区居委会

地址:师东新村内

件数:7

开放及收费:全天免费

### ◆山师大社区居委会

地址:山师大宿舍内

件数:7

开放及收费:全天免费

地址:山师大宿舍内

件数:7

开放及收费:全天免费

### ◆环山路社区居委会

地址:环山路南首

件数:10

开放及收费:全天免费

### ◆开元山庄社区居委会

地址:开元山庄小区内

件数:8

开放及收费:全天免费

### ◆清华园社区居委会

地址:清华园小区内

件数:6

开放及收费:全天免费

### ◆羊头峪社区居委会

地址:环山路南首