

“我是减肥王”

# 称完体重,5位选手找回了自信

选手们脸上的笑容明显多了起来



本报记者 杨薪薪  
实习生 潘璐璐

自10日本报“我是减肥王”活动迎来首次称重后,本报“隐形摄像机”一路跟拍纪实发现,这几天5名选手的情绪和态度都发生了明显变化,一向严肃的于晓波近日成了大家的开心果。

在13日的聊天中,于晓波告诉记者,健身的过程让他慢慢找回了自信,生活也发生了变化。除了于晓波的变化,其他4名选手脸上的笑容也都多了起来,艰苦的训练在大家心中也有了动力。见到记者,5位选手纷纷要为自己半个月的减肥历程发表一段感言:

1号“顶梁柱爸爸”于晓波  
重新找回了人生的方向

现在精神比原来好很多。原来整天无精打采,肥胖已经让我变得很麻木,对生活几乎失去了动力,而现在,通过锻炼,我重新找回了人生的方向,觉得自己每天都精神饱满。



经过第一轮称重,选手们信心满满,减肥劲头更足了。 本报记者 杨薪薪 摄

我相信,只要有坚定的毅力,每个人都可以拥有健康的身体、美丽的身材,也希望其他肥胖的朋友加入到减肥运动中来。

2号“坚强司机”梁滨  
朋友们都说我瘦多了

通过这段时间的训练,我的体重明显下降了。朋友们都说我瘦多了,我很欣慰,我爸妈也很满意,我会继续努力的!我要一步步慢慢改掉多吃多喝爱睡懒觉的坏习惯,在各位教练严格的教导下,我会一直瘦下去!

3号“全职太太”徐明  
很累,可是更快乐

一路走来,确实很累,可是更快乐。一想着我就要回到以前的好身材,我就忍不住再给自己加把劲。我跟“战友们”聊天,互相关心鼓励,感觉特温暖。有时我家有事没来,他们还打电话关心我,真的特感动。包括教练在内,现在的我们已经成了一个大家庭,难舍难分。

4号“时尚老师”孙进  
感觉又回到了年轻时

参加这个活动很值,因为并不是人人都有这个机会,挺感谢的。跟年轻人在一起又觉得回到了年轻时候有时在换衣房面对别人的质疑,我还理直气壮地想,老年人更该锻炼!

5号“自信女孩”柴亚颖  
欲与减肥相知、相斗、相抗争

这半个月收获特别多,可以说是我生命的转折点,永生难忘。以前,我特别敏感,公交车上人家无意中看看我,我也会很难受,现在不一样了,我也不遮遮掩掩了,“我欲与减肥相知,相斗,相抗争,长命无绝衰。”

对话教练

## 肥胖分两大类 梨型和苹果型

说起肥胖这个话题,新动力技术总监韦晓珍说,根据体形特征的不同,肥胖主要被划分为两大类,分别是向心性肥胖和下肢型肥胖,也就是人们常说的苹果型肥胖与梨型肥胖。

韦晓珍介绍,苹果型肥胖的人群看上去就像是一个苹果,中间很鼓,肚子很大,一个典型的代表就是“啤酒肚”。这类人群在健身或减肥时,首先应注意清理肠道,参加适量运动并调节饮食来改善。

梨型肥胖的人腿部粗大,臀部也过大。“梨型肥胖主要是代谢不足导致。”上下搓腰的形式补充肾气,或进行仰卧式运动都能有效减缓下肢肥胖的症状。“不论是哪种类型的肥胖,很大程度上都是由于运动不足导致。”韦晓珍介绍,按照人体大循环的规律,3个月左右就会引起肥胖。 本报记者 杨薪薪

国网海阳供电公司

## “三个到位” 促树线和谐

本报讯(记者 闫丽君 通讯员 董波) 近日,海阳市供电公司开展了“治理线路通道,安全植树宣传”活动,通过实施沟通、宣传、巡查“三个到位”,引导广大群众科学、合法、安全植树,确保电网安全稳定运行。

中国农业银行  
AGRICULTURAL BANK OF CHINA  
烟台分行

# 农行信用卡“马上刷卡、乐享特惠”活动集锦

在提倡低碳环保的经济模式下,您的个人消费是否也向少支出高收益转轨,烟台农行2014年推出的“信用卡马上刷卡、乐享特惠”活动,涵盖刷卡美食、刷卡观影、汽车分期、账单分期等产品,不同的产品设计,满足您不同的个性化消费,以“低价特惠、诚信承诺”为主旨,款款为您私人定制,处处为您减少支出,真正让您体验“一卡在手、万事无忧”的便利和实惠,与色彩斑斓的春天有个约会,烟台农行信用卡新春大礼包倾情为您奉献以下丰富多彩的特色产品。



### 一、乐享“信用卡周六美食”特惠活动

活动时间:即日起至2014年5月31日,所有周六活动日。  
活动规则:周六活动日,在以下盟饭店,刷农行信用卡,单笔满200元(含),一次性减免100元。(详见店内海报)

餐饮名家	预订订餐电话	商户地址	餐饮特色
东方海天酒店	0535-6888199	莱山区海韵路12号	日本料理、粤菜、鲁菜
烟台天天渔港	0535-6632999	胜利路267号	特色鲁菜、风味小吃
缘中园奇火锅	0535-6678567	民航大厦南200米	特色火锅、秘制卤味
烟台嘉喜乐酒店	0535-6222485	芝罘区东太平街35号	特色海鲜、情侣套餐
小红房南大街店	0535-6288666	亚细亚酒店西临	韩国料理、碳烤海肠

活动咨询电话: 0535-3895599

### 二、信用卡“十元观影”特惠活动

为满足广大市民低价观影需求,烟台农行启动浓情“农意”10元观影活动,具体活动内容如下:

**浓情“农意”10元观影**  
刷农行信用卡周日观影

- 一、活动期间:即日起至9月30日
- 二、活动地点:鲁信影城
- 三、活动内容:刷农行信用卡观看2D/3D电影
  - ①活动期间享半价优惠。
  - ②活动期间每周日,每张影票仅需支付10元,每周日限前100张。

### 三、“金穗安邦贷记卡”产品特色

“金穗安邦贷记卡”,为有车一族打造的私人定制,该卡除具备农行标准贷记卡的基础功能与服务外,持卡人如拨打安邦电话车险400-1111111-9并使用安邦卡购买商业车险,还可享受以下5大特色功能:

1. 商业电话车险8.5折优惠。
2. 刷卡加油,每月可享受6%的加油补贴优惠。
3. 获赠安邦会员俱乐部全年3次免费救援服务。
4. 享受指定合作4S店提供的多重优惠。
5. 赠送车主意外类保险。

咨询电话: 0535-3895599

农行安邦车主信用卡  
刷享保障 安享畅行

- 车险 8.5折
- 加油 6%补贴
- 3年救援
- 4S店优惠

### 五、汽车分期0费率客户回馈活动

烟台农行联合东风风神经销商,隆重推出汽车分期马上献瑞、新春回馈活动,农行信用卡0费率、0利息分期购车,尽情释放新春购车利好,厂家新近推出的多款车型,可以满足您不同的消费喜好,选择农行汽车分期,圆梦2014。

1. 活动时间:即日起至12月31日。
2. 活动车型:东风风神所有乘用车型。
3. 活动优惠费率:

期数	12期	24期	36期
客户承担手续费	0%	4%	8%

### 四、“马上分期,乐享优惠”账单分期特惠活动

烟台农行新近推出的“马上分期,乐享优惠”账单分期活动,让小伙伴们都惊呆了。外币账单分期最低“0”费率特惠,在银行同业唯一开办此类业务,傲视同业;本币账单分期业务,同业费率最低,丰富多彩的农行本外币账单分期业务,定会为您的生活带来轻松和快乐。

#### 活动一:外币账单分期优惠

- 一、活动时间 即日起至2014年10月31日。
- 二、活动对象 金穗贷记卡主卡持卡人(商务卡除外)。
- 三、活动内容 活动期间内,持卡人办理外币账单分期最低享受“零”手续费,其中3期免收手续费,6期手续费5折优惠、12期手续费6折优惠。

#### 活动二:本币账单分期优惠

- 一、活动时间 即日起至2014年5月16日。
- 二、活动对象 金穗贷记卡主卡持卡人(商务卡除外)。
- 三、活动内容 活动期间内,持卡人办理本币账单1万元(含)以下账单分期即可享手续费基准费率3期8.5折优惠、6期9折优惠、12期7折优惠。

#### 办理方式

- 外币账单分期**
- 1、短信申请。使用在我行预留手机号发送短信“CCZD#卡号后四位#期数”至1069095599即可按上期账单最大可分期金额申请办理本币账单分期。
  - 2、电话申请。拨打我行客服4006695599转人工即可申请办理。
- 本币账单分期**
- 1、短信申请。使用在我行预留手机号发送短信“CCFF#卡号后四位#期数”至1069095599即可按上期账单最大可分期金额申请办理本币账单分期。
  - 2、电话申请。拨打我行客服4006695599转人工即可申请办理。

活动咨询电话: 0535-3895599

### 喜欢农行汽车分期的N个理由

- 零—最长期限36期
- 高一档车型确定最高授信
- 平—费率低于同期车贷
- 快—最快3个工作日提车
- 零—更多0费率、0利息分期优惠



### “金穗安邦贷记卡及汽车分期” 办理电话

农行	电话	农行	电话
芝罘区	6654405	招远市	8235951
保税港	6858553	蓬莱市	5608565
莱山区	6710199	栖霞市	5211526
开发区	6955393	莱阳市	7333890
龙口市	8545718	毓璜顶	6252705
牟平区	4211721	营业部	6252372
福山区	6333094	高新区	6922303
海阳市	3225071		