

感受城市律动 夜跑也精彩



就像广告里说的:“两只脚,一双鞋,就能跑出最简单的快乐。”当我们抱着零食当沙发土豆,捧着电脑看美剧韩剧各种剧的时候,有这样一群人穿着套头卫衣,蹬着时尚跑鞋,塞着耳机,奔跑华灯之下,感受着整座城市夜空下的脉动。他们自称为“夜跑族”,“夜跑”还有个很好听的英文名字:FUNRUN——奔向快乐。

夜幕下奔跑

看到城市另一面

关于夜跑,第一个问题是,为什么夜里才跑。这在当了三年“夜跑族”的刘先生看来,简直是种幽默:“因为白天要上班。”刘先生每天天还没亮就得出门,华灯初上才能回家,一年四季雷打不动的作息时间,也只有晚上有时间了。没时间是一个理由,晚上可以看到城市的另一面则是另一个理由。刘洋说:“其实也尝试过晨跑,但总觉得没有夜跑舒服。你白天熟视无睹的一处景物,到了晚上却有完全不同的景象,这种感觉很奇妙。”白天的时候,大家要么行色匆匆,要么待在写字楼里,谁能真正知道生活的城市是什么样子?”

上至60岁下至大学生

都有爱好者

渐渐地,夜跑者形成一个相对固定的圈子。“mast”就是跑步爱好者QQ群群主,现在这个群已有了280多名成员,他说:“圈子里现在最大的有60多岁,最年轻的是大一学生。”

除了跑步,他们也会安排其他的线下活动:“不管你信不信,跑步认识的

朋友,共通点硬是多是些,也硬是聊得来些。比如圈子里就有一对情侣,男孩带女孩来跑,他们也是在学校的时候,在操场上夜跑相识的。”

mast说,原来72公斤,现在减到60公斤左右,全都是夜跑的功劳,之前他还会把QQ签名写成夜跑日记,比如几月几号,跑了多少米,哪年哪月又跑了多远耗时多久啥的,不但通过跑步很好地锻炼了形体,而且还成了运动健将。

释放了压力

正能量也来了

每个人开始夜跑的初衷都不相同,但夜跑对他们来说,已经不只是一项运动了。Tina就是一个狂热的夜跑分子,她说:“我跑疯起来,连男人都害怕。”

Tina说,有段时间工作压力山大,有天回家突然看到阳台上的运动鞋孤零零地晾着,于是穿上鞋到外面走了一圈。走着走着,身体就躁动起来,跑了起来。这样一跑,动力就开足了,正能量也上来了。

Tina说,跑步时偶尔听见有人跑着跑着就会放声唱歌,或者高声大叫。这个时候她会会心一笑,知道这是跟自己一样,在宣泄、在减压呢。

跑步控APP

一款面向健身减肥人群的专业跑步训练计划的中文软件。为跑步爱好者、运动健身人群以及缺乏运动的亚健康人群量身开发的手机客户端软件。软件中的Couch-to-5K训练计划是目前世界上使用最多的跑步训练计划,该计划已帮助上千万初级跑步爱好者完成了减肥瘦身的健身目标。在整个训练过程中都会有健身教练的语音提示帮助你更好地训练,仿佛请了一个专业的健身教练在身旁。

夜跑“范儿” 需要些啥

一套“有范”的装备花费要多少?跑步爱好者彭博说:“最早开始跑,是逛公园看到别人都在跑,所以自己穿着皮鞋也跑着玩,后来买了普通的跑鞋与运动服,跑得也很欢。只要迈开步,装备其实不重要。”

什么样的路线适合夜跑:空气好、安全。尤其是女性,不要选择人迹罕至,缺少照明的线路,最好选择有摄像头监控的区域。

跑步时切忌一开始就跑很快,要循序渐进,最好先快走、慢跑预热身

体,再慢慢加速;结束时也不要突然停止。

裤子也可以选择压缩裤,好处跟紧身运动衣一样。1000元左右可以买到适合的裤子。

专业的跑者,会选择紧身衣,吸汗、加强锻炼效果,减少乳酸产生的不良影响。大概需要1000到2000元。

跑步装备中,最基础的是跑鞋。现在几乎所有运动品牌都有跑步系列,入门级的跑鞋大概在七八百元。

据长沙晚报

泰安碧桂园城市展厅完美绽放 千人参观引发轰动

20日,东岳大街东升商务港一楼的泰安碧桂园城市展厅盛大开放。这个中国地产10强企业首次揭开神秘面纱。展厅开放后,现场气氛热烈,展厅客流达千余人次,一度人气爆棚。

20日上午,泰安碧桂园城市展厅开放仪式启动,众多市民也专程赶来一睹泰安碧桂园的风采,场内外人头攒动,气氛热烈。

泰安碧桂园项目总经理辛本亮先生致辞。他回顾了碧桂园的辉煌发展历程,尤其是两年中在山东连下十城:济南碧桂园凤凰城、潍坊碧桂园·翡翠湾、淄博碧桂园、碧桂园十里金滩、青岛碧桂园、济宁碧桂园、蓬莱碧桂园、威海碧桂园、泰安碧桂园的浩然战绩,让在场客户都被碧桂园的强大品牌和惊人的发展速度所震惊,赢得阵阵伴随着赞叹。同时,辛总对项目的规划、产品、园林、配套以及建造品质方面进行了简单介绍,并承诺泰安碧桂园必将努力打造老百姓买得起的好房子。随后泰安碧桂园营销经理姜庆云先生宣布展厅



盛大开放,开门纳客。

数百名市民涌入展厅,有的围在沙盘前仔细询问项目进展,有的拉着置业顾问询问项目具体位置等。而展厅外面,主持人与市民热情互动,精彩节目引得现场掌声连连,而伴随的抽奖环节,冰箱、微波炉、自行车等大奖的“名花有主”更将现场气氛推向高潮,“泰安最红人”最终喜获价值2100元的冰箱一台。

此次入驻泰安,碧桂园精心选址城市潜力地段——泰山大街西段以北青春创业园区内。项目拥有钻石·墅、双拼美墅、观景洋房等不同房型,可满足不同客户的需求;畅享商场、学校、医院等生活配

套,只需15分钟;引进名贵绿植,打造五重立体台式园林,给业主世外桃源般的生活;全城首创恒温泳池、多功能影音室及高档健身房,配套城市罕见的五星级凤凰俱乐部,彰显身份尊贵;国家一级资质物业服务全天候服务,让生活温馨而舒适。

依托强大品牌优势、优越区位及五星级产品和服务,泰安碧桂园将成为泰安标杆大盘。金日盛大开放,五星级家园模式正式亮相。据了解,该展厅开放后,将不定期举办丰富多彩的客户体验活动,向来访客户展示一种高品质生活模式。

(梁敏)

微信营销人气火爆 系列精彩活动上演

安居房产四盘联动成“人气王”

4月17-20日,“安居房产·泰安市春季住博会”在林校操场顺利举行。安居房产,作为本次住博会的冠名企业,携安居·上上城、安居·幸福里、安居·金域缙香、基业·新天地四个楼盘一起亮相,不仅向泰城市民展示出本土开发企业的品牌实力,也是本次住博会上参展项目最多的房地产开发企业。四天展会期间,安居房产推出了“微信扫一扫”等系列创新营销活动,吸引了大批市民,成为住博会最闪耀的“人气王”。

安居房产在展位现场推出的“微信扫一扫,码上有礼”活动,受到了看房人群的关注,吸引了很多年轻人参与。只要你拿出手机扫一扫安居房产的二维码并关注,就可以参与现场的“摇一摇”、“微上墙”、“微信打印机免费打照片”、“欢乐大抽奖”多个互动活动。“摇一摇”活动人气爆棚,所有人拿着手机使劲地摇,有的怕落后,边跳边摇,生怕被别人领先了。

展会后两天,安居房产为答谢粉丝的关注,微



信活动奖项升级,每天上午下午,分别抽出了一名幸运大奖,凡是关注了安居房产微信的朋友都有机会获得由安居房产提供的澳柯玛洗衣机一台,共有4位粉丝成为了幸运儿,领走大奖。

同时为答谢消费者一直以来的关注和支持,住博会期间,安居房产目前在售的上上城、幸福里项目分别推出了限量特惠装修现房,即买即住。每平方米可享受100—400元不等的超大优惠。位于温泉路上的安居·金域缙香项目,主力户型为约84平方米的两室两厅户型,100平米的三室两厅户型,南北通透全明采光,实景样板体验

区全面开放,现场看房均有礼品相赠。本次展会,安居房产意向登记客户达到550人次,预定房源近20套。

业内人士认为,安居房产微信活动的备受关注,并不只是活动的有趣、创新,更多的是因为其项目优越的品质感和本身的优越性在支撑,才是购房者挪不开目光背后的真正魅力。四个楼盘一起亮相,安居不仅向泰城市民展示出本土开发企业的品牌实力,也希望能够借助住博会品牌,让更多人深入地了解安居,认识安居,关注安居,安居房产也将致力为购房者提供更多的品质住宅。

(梁敏)