



微声态



五花八门各色消费物语、败家宣言、心灵鸡汤持续搜罗中……

@热门情感集

对于我这种既管不住嘴又懒得要死的人，没有继续发胖已经算是在减肥了！

@小P老师

【5类食物助减肥】①豆类，有助去除腹部脂肪。②红辣椒，辣椒素能加速新陈代谢，从而减少脂肪累积。③凉拌绿叶菜，多吃绿叶菜，尤其凉拌菜能让你少吃高热量食物。

④醋，酸性物质能阻碍淀粉消化。⑤粗粮，富含膳食纤维。

@新浪健康

【五种运动打造性感身材】给大家介绍五款燃脂运动，塑造迷人身材：①慢跑：消耗体内糖原和脂肪；②网球：增加腰腹力量；③自行车：周期性有氧运动，热量消耗多；④跆拳道：瘦腰效果明显；⑤游泳：热量消耗大，减肥效果显著。

@两色风景嘎

听了个励志故事：某高中少女一米五，160斤，某个有钱亲戚看不下去，说你每减一斤我给你一千块。于是那妹子一个月减了20斤，拿到两万，然后各种买减肥产品报健身班，继续瘦，大学阶段已经是一百斤出头的窈窕淑女，健康自信手头还很阔绰，过上了幸福的青春生活。#终于明白了自己瘦不下来是没人给钱#

当你看到今天的文章，我不得不告诉你这个不幸的消息，距离穿短袖的期限只有两个月了。而每逢佳节胖三斤的肉，已经死皮赖脸地贴在了身上，更何况学过语文的都知道，“三”还是个委婉的虚数！

从小我就有点胖胖的，想变瘦的心愿也有小二十年了。

小时候，爸妈认为，小孩子要长胖点才健康，长辈们也喜欢捏捏我的婴儿肥脸蛋，夸我可爱，那时候年幼无知的我心里还是高兴的。青春年少时，校园里遍地都是筷子腿、纸片人，虽然我的身材也算修长匀称，但仍然在同龄人中算胖的了，从那时起减肥的事就一发不可收拾了，一直没有停过却也没怎么实现过。现在看来，还是too young too simple，那时候的身材可是截至目前的人生巅峰了，哈哈……

之所以这么多年没有显著成功过，是因为减肥真是一件很难的事情。以前我们总会听到一些女明星矫情地说自己是“怎么都吃不胖”的神奇体质，但是现在越来越多的人会告诉你：减肥就是这么痛苦，即使是女神、型男，也和普通人一样痛苦。

出演小龙女的陈妍希，被网友调侃是小笼包，她的苦涩经历生动诠释了什么叫一胖毁所有，尽管她拥有高学历、高情商、高颜值……因此她毅然开始减肥。从她的微博可以看出，各种高强度的训练，顶着大热天的运动，痛苦的控制饮食，她的减肥史真实而励志。而她减肥的秘诀只有努力、运动、坚持。

最近很火的一个美国健身教练，为了体验学员的减肥感受，用了半年时间放弃运动，故意把自己吃胖。在开始减肥以后，他多次感到崩溃想要放弃，因为习惯于高热量食物以后，很难抑制住自己的食欲，会忍不住偷吃，以前能顺利完成的健身动作，也由于陡增的体重和厚厚的脂肪，变得异常艰难。最终他用了将近一年的时间才回到了原来的体重。

减肥的方法太简单，无非是管住嘴，迈开腿。其实人人都懂，但瘦下去真的很难。就像韩寒说的那句话，“听过很多道理，却依然过不好这一生。”所以，想要减肥，就一定要为自己找到一个坚持下去的动力。

可以像我的同事Y编辑一样，以前从来不敢热衷健身，最近因为在一个帅气健美的健身教练那里办了私教课，那积极性可高了，眼瞅着人就瘦下来了。

也可以像我朋友圈的几位运动晒图狂魔一样，用社交APP记录打卡，在朋友们的监督下坚持运动，半途而废的话也丢不起这人不是？

或者像我的朋友X一样，减脂每获得一个阶段性的胜利，就给自己添置一套合身的新衣服。她说“瘦了以后，你会发现那些衣服怎么穿都好看，这是实实在在的动力。”

亦或者像网红减肥情侣，彼此监督鼓励，从两个胖子逆袭成为让无数人艳羡的瘦身男女，配合健身也体现了“男女搭配、干活不累”。

很多时候，你只看到那些身材曼妙的人，却不知他/她背后的辛苦付出。“吃”和“动”的协调平衡确实很难，那就为自己找一个动力吧，减脂的方法不在于多，而在于坚持。

你想在今年以什么样的姿态迎接夏天？在接下来的时间里朝着这个大目标努力吧，成为你想成为的人……

消费，是一门艺术；  
消费，是一种态度



齐鲁晚报  
晚报优选，产地直供

码帮商城

# 蒙阴出佳酿 滋补全蝎酒

蒙山好酒由“码帮商城”在济南地区独家经销，市区配送，满150元包邮

春回大地，阳气始发，对于“蛰伏”一个漫长冬季，深层潜出的中老年人来讲，春季养生，适当滋补，乃是当下之宜。本报“码帮商城”独家特惠，原产地直供的革命老区蒙阴县的“蒙山王”酒，“蒙山牌全蝎酒”，好喝又滋补，价格很实惠。每天喝两盅，您的身体慢慢就弹起来了！

□李伟

## 生态蒙山王 绵甜回味长

沂蒙位于山东中部，是红色革命老区。这里的人厚道、实诚，出产的东西做讲究、有品。“蒙山王”就是浓香型白酒的典型代表，该酒取蒙山地下深层泉水，以蒙山特产红高粱、小麦、玉米、大米、糯米为主要原料，以传统“老五粮”工艺和现代陈酿新工艺相结合，科学陈制，口感香浓郁、醇厚绵甜，回味悠长，具有传统风格、古朴典雅的特点，是“蒙山”酒中的珍品，在当地市场始终占主导地位。2019年，蒙山系列酒在第九届中国（青岛）绿色食品博览会上荣获“畅销产品奖”；“蒙山王”系列白酒被农业部认定为“绿色食品”。

生产厂家山东蒙山酿酒有限公司坐落于长寿之乡、绿色生态县——蒙阴县境内即有“天然氧吧”之称的国家级旅游风景区——蒙山脚下汶溪河畔，是由始建于1945年的国营蒙阴县酒厂改制成立，集白酒、保健全蝎酒生产、销售、研发为一体，有着七十年的陈酿历史。“蒙山”商标，获“山东省著名商标”、“山东省消费者满意单位”、“山东老字号”等称号，产品销往北京、天津、广东、广西、福建、陕西、河南、河北、江苏、东三省等大部分省市。

## 十足全蝎酒 每天喝两盅

蒙阴境内民间自古就有用全蝎泡酒的习俗，全蝎酒一直是当地土特产。全蝎酒的主要原料是全蝎，全蝎又以蒙阴全蝎为优。蒙阴境内全蝎是八足两只钳，号称“十足全蝎”。“蒙山牌全蝎酒”选用沂蒙名贵特产——蒙山全蝎为主要功能原料，以优质食酒为酒基，采用现代科学工艺，提取全蝎有效成分，并加入多种名贵中药材，精心配制成而成的高品质保健酒。每天喝两盅，滋补健身，乐享悠长！

全蝎酒属于滋补酒，饮用时，每个人应根据自己的体质，以每次一到三两为宜。坚持喝点全蝎酒，可舒筋活血、祛风解毒，对人体有保健、祛病效力。特别是对中老年人，既达到过酒瘾的效果，又起到健身作用。

“蒙山牌全蝎酒”香气浓郁、绵甜悠



长，具有免疫调节的保健作用。该酒属自主研发，荣获国家发明专利，是全国唯一经卫生部批准的全蝎类保健产品，在全国保健酒行业中独树一帜，先后荣获“山东省发明专利产品特等奖”、“国家发明专利金奖”、“全国优质保健产品金锦杯”、“布查基尔国际金奖”，是“鲁酒标志产品”、荣获“到山东来购买的100种特色旅游商品”等荣誉称号，是馈赠亲朋好友的佳品。

## 码帮总经销 品质有保障

“蒙山王”酒、“蒙山牌全蝎酒”是原产地直供的名优土特产品，在济南市由“码帮商城”独家总经销。不仅产品质量绝对有保障，而且在价格、服务上也会带给您超高的性价比体验！任何有意愿购买的消费者，都可以先尝后买！

特惠价格：  
蒙山王酒(精制)500毫升/瓶，扫码价95元/瓶，市场价65元/瓶；

蒙山王酒(原浆)500毫升/瓶，扫码价40元/瓶，市场价90元/瓶；  
蒙山牌全蝎酒(普通装)500毫升/瓶，共700毫升，125毫升/瓶，扫码价60元/瓶，市场价72元/瓶；  
蒙山牌全蝎酒(礼盒装)2瓶/盒，共1000毫升，500毫升/瓶，扫码价150元/瓶，市场价185元/瓶。

## 购买方式

在线购买：码帮商城 <http://mahangqiwh.com.cn>

现场购买：码帮会员中心(每周六9:00—17:00县十路16122号原山东林业大厦东20米副楼2楼，如走楼梯请到4楼)乘坐公交16路、91、62、79、115、117、152、BRT2、K61、K66在科技路站下车向东40米)

电话订购：0631-85196186 85196828  
码帮官方QQ群：15537027 343948973

