

年后“减脂大军”涌入健身馆

N海都记者 王灵婧
何丹莹 文/图

春节假期大宴小聚不断,不少人都没能逃过“逢年过节胖三斤”的魔咒。长假结束后,抓紧时间锻炼,甩掉多余脂肪,调整身体状态,被不少市民提上日程。7日,记者走访发现,许多福州市民选择走进瑜伽馆和健身房,加入减脂健身的行列,试图甩掉“春节肥”。

瑜伽馆、健身房人气旺

7日下午,记者来到位于福州市长乐区榕航西路的一家瑜伽馆,2间大课教室上课的学员满满当当。“过年吃了睡睡了吃,年后想着补救一下。”刚上完课的市民林女士告诉记者,该瑜伽馆2月5日开课,开课后康复墙绳课程和全身燃脂课程相对受欢迎。

“现在还不是最高峰,小朋友上学后的那一个月才是高峰期,来健身的人会

比现在还要多,尤其是大家为了恢复效果更好,会选择一对一的私教课程。”该瑜伽馆的工作人员说。

在福州市台江区天璟商务中心内的一家运动美学空间内,记者也看到了同样的场景。店内还推出“14天燃脂训练营”“7天燃脂训练营”等套餐,精准契合消费者的运动需求。“我们的维密塑形课深受新老会员喜爱,12人的名额从开课开始基本是满员。”前台工作

人员说,年后新用户的咨询量超预期,所以他们准备推出新人专享卡。

五四路恒力城一家健身房内,浓厚的运动氛围扑面而来,有氧运动区的跑步机基本已经满员,几位市民正在挥汗如雨。而在二环路恒力博纳广场一家健身房力量训练区,器械上几乎都是认真训练的身影,会员们正在教练的指导下进行力量训练。

“我年前年后体重没怎

么增长,但是总感觉自己身上的肉变多了。”资深健身爱好者郑先生说,节后他明显感觉到运动的人增多了,晚上健身的人数接近节前的一倍。

记者翻阅社交平台发现,除了传统的线下健身房和瑜伽馆,线上健身平台也迎来了用户增长,一些健身APP借机推出不少针对节后减肥的课程和活动,还有不少网友分享节后健身减肥、减肥食谱等妙招。



台江区一家运动空间,维密塑形课程颇受欢迎

五四路恒力城一家健身房内,跑步机基本满员

节后减脂莫心急,应循序渐进

年后“减脂热”来袭,如何科学减肥?

长期从事健身工作的郑教练提醒大家,节后运动健身要循序渐进,不能急于求成。在开始运动前,要做好充分的热身准备,避免受伤。在健身房人数较多的情况下,在家健身也是不错的选择,可以购买一些小型

健身器材,如哑铃、弹力带、瑜伽垫等在家健身,坚持一段时间,减肥、塑形效果也很明显。

“每天的饮食要多样化,食物种类应不少于12种,多增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的摄入,同时减少高脂肪、高糖食物的摄取。要严格控制

食量,避免暴饮暴食,保持规律的饮食习惯。每天还需保证1700ml以上的水分摄入,这有助于消化和代谢。”福建省营养协会副会长张雄畴还建议,减肥需要定期咨询医生或营养师,监测身体状况和营养摄入,保持饮食多样化。不仅如此,还需结合适当

的运动,以促进健康的体重管理和代谢。“管住嘴迈开腿,将运动融入日常生活中,上班族要避免久坐,最好每隔一小时起身活动肢体。”同时张雄畴提醒,没有运动基础的市民在减肥初期建议从饮食入手调理,避免突然运动导致身体损伤。

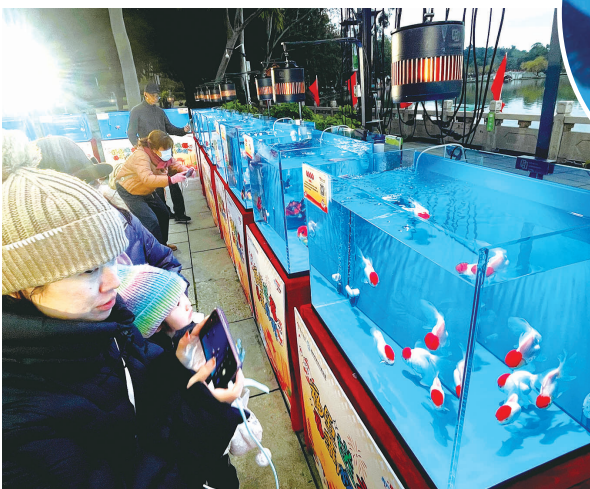
西湖畔 福鱼送福

福州金鱼新春开展展,逾40种金鱼品种亮相

海都讯(记者 罗丹凌 毛朝青 文/图) 世界金鱼看中国,中国金鱼看福州。2月7日,一年一度的福州金鱼新春展览在福州西湖正式开展,展览将持续至2月13日。本届西湖公园福州金鱼新春展览活动主题是“福鱼送福 福满榕城”,旨在诠释福州金鱼的文化魅力,展示近年来福州金鱼产业发展成就,让福鱼成为新春的吉祥使者,传递好运和祝福。

7日下午,晨曦广场热闹非凡,数十口玻璃鱼缸一字排开,姿态各异的金鱼悉数登场,以灵动的舞姿向市民送出新春祝福。游客们驻足在展缸前,被这些色彩斑斓、形态各异的金鱼深深吸引,纷纷驻足拍照留念,并不时发出赞叹:“这只金鱼尾巴真大!”“它们在水里游动,像水墨画一样美!”

据介绍,本届金鱼展共设置40个金鱼展示缸,超过40种福州金鱼品种一一亮相,其中不乏“奶牛花福寿”“齐鳃红福寿”“麒麟福



西湖公园金鱼展吸引了不少市民

寿”等名贵品种,相较于上一届,新增加了玛丽狮头、玉兰福寿等品种。

此外,在展览区域还新增了福州金鱼非遗技艺、文创产品等4个展位,旨在结合流行趋势,吸引更多年轻人参与其中。

本届金鱼展的参展企业数量达到10家,较去年增加一倍。在开幕仪式上,福州市金鱼行业协会向10家福州金鱼头部网络

销售电商经营主体颁发“福州金鱼网络推广大使”聘任书。

为何将金鱼展放在西湖公园举办?原来,西湖是福州金鱼的摇篮,20世纪50年代在金鳞小苑展出的福州金鱼曾是西湖十景之一,“金鱼又与‘金玉’谐音,寄寓人们美好的祈愿,承载着几代福州人的美好回忆。”福州市金鱼行业协会会长潘国诚告诉记者。



受强冷空气影响,福州高海拔山区最低-4℃ 10日起气温将逐渐回升



雨中赏花
福州国家森林公园里,游客

海都讯(记者 吴诗榕 马俊杰 文/图) 受强冷空气影响,7日起福建气温自北而南逐渐下降,0℃线南压至宁德南部至龙岩中部一带,局部可达到寒潮。8—10日,全省夜晨气温低,最低气温出现在9日早晨,内陆和沿海北部城区为-1℃~1℃,其余县市城区为1℃~4℃,高海拔山区为-4℃~-2℃,有霜冻和结冰。10日白天起气温逐渐回升。

福州市区今起三天天气

8日 晴	2℃~10℃
9日 晴	3℃~12℃
10日 晴转阴	6℃~16℃