



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

“每逢春节胖三斤,仔细一瞧三公斤”

想“甩年膘”的动起来

□图/文 傅辉

“黄科长,你也来爬山啦?”“过一个年体重增加好几斤,不动不行啊。”市民王女士看到同事夫妻两人也来爬潜山热情招呼道。“每逢春节胖三斤,仔细一瞧三公斤。”春节长假期间,吃得好,睡得好,半个多月下来,不知不觉中体重增加了不少,大家减肥健身的愿望也迫切起来。

爬潜山的市民日渐增多

正月十五后,记者在潜山看到日益增多的市民,有夫妻一道的,也有邻居一起的,还有同一个单位的、有男女老少成群结伴的。白天一般老年人人居多,晚上大多是上班族,白天时间紧,没有时间锻炼,只有晚饭后有几个小时的空闲时间可以利用起来。

“我们有好几十个老家伙爬潜山已经成为习惯,以前是下午爬潜山,爬完后下山就到月亮湾泡温泉。现在月亮湾露天温泉池男女分开,全天都可以泡温泉,所以上午爬潜山,也可以到月亮湾露天温泉池泡。”70岁的吴爹爹高兴地说。

走夜路的市民成群结伴

也有一些上班族选择晚上步行,大家根据自己的居所选择合适的线路锻炼。记者观察到一号桥附近居民大多选择一号桥到太乙桥路段步行,也有从一号桥到新二号桥沿淦河

边步行,居住在人民广场附近的居民大多选择在人民广场锻炼,有骑车的、有步行的,还有跑步的。十六潭公园白天好玩,晚上也好玩。上班一族沿着环形马路既可以骑车,也可以跑步或者步行。

玩健身的市民争先恐后

市民在室外爬山、步行锻炼日渐增多,室内健身情况怎么样呢?记者走访了市区多家健身会所和运动场馆后了解到,长假一过,甩“年膘”的健身减肥者也多了不少。

2月28日晚,记者来到劲风健身健美俱乐部。记者看到,不少市民正在各种运动器械上挥汗如雨,跑步机、动感单车,基本每一台上面都有人。

“正月十五以后,客人的数量有较明显的增加,高峰时段基本上各个健身器械都被占了。”该俱乐部的负责人杨柳告诉记者。“每天下午,顾客陆续赶来,下午5点开始进入高峰期,一直要持续到晚上10点。”



甩年膘的市民切莫心急

“节后确实需要加强健身,然而运动还是要科学合理。有的人在健身时,盲目地追求运动的强度和运动时间,这对健康是弊大于利的。”专业人士建议,节后健身切莫心急,避免造成身体过度消耗和劳损。长时间没有锻炼的人群,长假后锻炼一定要循序渐进,注意做好准备活动,控制好强度和运动量。

另外,想要甩掉“年膘”,节后饮食方面也需要注意。专家建议大家早餐尽可能好好吃,比如面包、牛奶、鸡蛋,还要吃一点蔬菜和水果,对体内维生素进行补充。午餐除了米、面等主食,可以多吃一点蔬菜,并有意识地选择一些富含蛋白质的食物,比如牛肉、鱼肉等,晚餐则以清淡为主,尽量少吃油炸的高热量食品。

平安山庄入选

“湖北味道”风味农家

□记者 傅辉 通讯员 刘茜

“我们公司想在这里办一场烧烤晚会。”一位公司负责人向平安山庄经理咨询合作事宜。3月1日,记者采访入选“湖北味道”的平安山庄总经理胡朝胜时,碰到前来洽谈业务的客商。

据平安山庄总经理胡朝胜介绍,平安山庄有大型的停车场地,承办接待过近百次的烧烤、篝火晚会、公司聚餐活动。平安山庄最大的特点就是农家味浓烈,菜蔬新鲜。他告诉记者,山庄菜品原材料以当地周边农家种植为主,均以高于市场价收购,所以周围村民乐于合作,积极种植。农家自制的干豆腐渣、干豆角、干腌菜、干萝卜丝、干辣椒皮等数十种农家菜,还摆放在山庄大堂,供食客挑选购买。自养殖的鸡、鸭、鱼现场宰杀,让食客吃得放心。

胡朝胜告诉记者,平安山庄既有农家乐,也有商务洽谈的别墅。

区旅游局局长寇红告诉记者,平安山庄成功入选省旅游委“湖北味道”风味农家,为挖掘咸安美食文化,强化咸安旅游品牌,推动咸安旅游产业融合发展起到了积极作用。

游景区免第一门票,泡温泉享门市半价

“咸宁旅游一卡通”能做到

□记者 傅辉

记者从市旅游一卡通管理办公室了解到,咸宁“旅游一卡通”把咸宁景区的旅游资源整合在一起,以卡为载体,实现通用门票的功能。市民持“旅游一卡通”,一年内不限次数游景区免第一门票,泡温泉享受门市价的5折,更有持卡享受一卡通联盟商户协议价的优惠。

这是我市为降低咸宁市民游咸宁的成本,让旅游发展成果惠及到更多市民的一项惠民政策。今年纳入“旅游一卡通”的景区有20个。A类

全免观光型旅游景区包括三国赤壁古战场、隐水洞、陆水湖、九宫山、太乙洞、鸣水泉、澄水洞(131)、玄素洞、大泉洞、闯王陵;B类半价温泉旅游景区包括浪口森林温泉、三江森林温泉、温泉谷温泉、碧桂园温泉、太乙温泉、嘉鱼山湖温泉、楚天瑶池温泉、赤壁龙佑温泉、国际温泉酒店、长印温泉酒店。

如何办理“旅游一卡通”?据市旅游一卡通管理办公室介绍,咸宁市旅游委授权全市邮政和移动网点,截止到目前为止,发行网点从7家扩大到78家;其中,新增电视购物办卡渠

道,直接拨打电话8052345预约,即可送卡上门。“旅游一卡通”的办理费用为100元/张/年,另外收取IC卡工本费20元/张。

咸宁籍区市民;在本地就读的非本地户籍大中专院校学生;在本地工作居住超过半年的外地居民(携带第二代身份证或户口簿原件+暂住证前往指定地点办理);外地企业或社会团体(需办理旅游一卡通可向一卡通管理办公室申请)。本卡需同办卡证件一起使用(如:身份证,户口本,暂住证,学生证,工作、居住证明等)。

美丽很短暂,错过等一年

春暖花开,一起去看油菜花吧

□记者 傅辉 通讯员 董昌志

春暖花开,湛蓝的天空下金黄的油菜花,漫山遍野。零星点缀的山野民居绘制成一幅唯美的天然画卷。

周末带上家人,或骑行、或车行,一起去看油菜花吧。那一片片齐刷刷、金灿灿、黄嫩嫩的油菜花像展开的一幅巨大鹅黄色的绒地毯,一直铺

到遥远的天边。春风拂过,花开似海,金色的田园,金色的山坡,还有那金色的村庄,好一个漫山遍野,花海流金。蓝天白云之下,走在迷官般的花田,看着金灿灿的花朵,闻着浓浓的幽香,还有蜜蜂悄然飞过,那叫一个怡然自得。

记者从咸安区旅游局了解到,以“畅游金色田园,走进生态咸安”为主题的百公里油菜观光探春赏花系列活动即将启动。据了解,咸安区有好几处“油菜花海”,不过花期只有半个月,一般是3月中旬到4月上旬之间。美丽很短暂,错过等一年哟。

…………… 马桥建国畷油菜花基地 自驾线路:咸通高速—马桥收费站—星肖线—曾铺村(建国畷) ……………

…………… 双溪镇油菜基地 自驾线路:咸通高速—蕲嘉高速—左转S317—双溪村 ……………

…………… 贺胜桥万秀油菜基地 自驾线路:咸通高速—常横线—右转进入S317—万秀村 ……………

…………… 大幕东源村油菜片 自驾线路:咸通高速—常横线—常收北街—东源村 ……………

…………… 横沟桥镇 自驾线路:107国道—横沟桥镇;公交线路:农村公交咸宁—横沟 ……………

万达国旅咸宁分公司推出

郁金香主题公园一日游

□记者 傅辉

记者从万达新航线国旅咸宁分公司了解到,3月12日该公司推出郁金香主题公园一日游99元,买一送一活动。

据该旅行社总经理温泉介绍,此次东西湖郁金香主题公园一日游可以观赏到三个园区:京剧脸谱园、荷兰风情园和江南水乡园。

京剧脸谱园园区采用“中西合璧”的设计构思,以多种颜色的郁金香精心搭配成中式戏曲元素——京剧脸谱,使得中国文化与西洋的郁金香文化相得益彰,放眼望去是一片五彩缤纷的花海,让人流连忘返。

荷兰风情园园区着力打造以欧洲风情为主、以西洋乐器为辅的郁金香观赏园。

江南水乡园园区以其独有的水景显得与众不同,让人在此感受郁金香美丽的同时,也可以感受一下江南水乡的魅力。



十六潭公园-香城游乐园