

# 别让健身卡成为摆设

经常听到有朋友叹息:“花了好几百元办的健身卡马上就要过期了,可算下来也没去过几次,早知道就不办了!”健身卡被闲置,折射出当下许多年轻人健康意识的淡薄。



资料图片

## 健身卡半数不用

在市区某外资企业工作的小韩两年来胖了20斤。就在小韩发出体重与日俱增的感叹时,记者看到了放在小韩办公桌角落的健身卡。“这不是有健身卡吗?”面对记者的不解,小韩说,那是前两个月和几个同事心血来潮,一起去市区某健身馆花了200元办的季卡。小韩看看卡的截止日期笑着说,再过五天就到期了,除了开始时的两星期,之后就没什么去了,其他同事大多也是如此。

宋先生则因为看上了市区某小区内健全的体育锻炼设施才在那里安家落户。可一年过去了,宋先生只在楼下的篮球场打过一次球。“来我们这里办卡健身的,只有一半能坚持下来,其他的来不到几天就‘蒸发’了。”市区一家健身房教练如是说。

“其实我们还是想锻炼的,要不也不会花钱办健身卡了。”小韩坦言,周围的许多年轻人虽然认识到锻炼的重要性,但是与喝酒、唱歌等娱乐休闲相比,去锻炼还是显得枯燥了一点。“办卡更多的是给自己带来些心理安慰。”小韩笑着说。

## 年轻人更要健身

“不是我喜欢熬夜,而是有些工作必须干到半夜。”向记者发出抱怨的是刚毕业不久的设计师小蔡。他说,为了给老板一个好印象,加班到凌晨一两点是常有的事情。小蔡坦言身边的朋友中有不少这样的“夜猫子”。

在采访中记者发现,熬夜并不是工作一族的专利,许多年轻人都有这样的“嗜好”。南京某大学宿舍管理员李阿姨告诉记者,过去的学生宿舍一过晚上11点半就静悄悄了,现如今熬夜到凌

晨一两点的学生大有人在。

“长期熬夜,身体健康会受到很大的损害。容易产生睡眠障碍、生物钟失调、肝功能异常,肾上腺素的分泌量也高于常人。”专家指出,这类人易患慢性疲劳综合征,表现为精神不振、注意力不集中、思维迟钝、记忆力减弱等。许多过去常见于中老年人的疾病也越来越多出现在年轻人身上。

对于那些因为工作必须熬夜的上班族,专家提醒说,不要吃泡面来填饱肚子,以免火气太大。

维他命B能够解除疲劳,增强人体抵抗力。还要记得补充维生素A,因为熬夜容易导致视觉疲劳,维生素A能很好地保护眼睛。“千万不要再让健身卡闲置了!运动对健康有许多好处,除了能激发身体各个部位的活力外,它还可以令人心情愉快,有效缓解上班带来的精神疲劳。”

# 金吉鸟 钢管舞课程火辣上市



英姿飒爽的钢管舞教练一泽

关于钢管舞的历史有很多种说法,比较传统的一种是:钢管舞脱胎于12世纪一种原始部落进行生殖崇拜的舞蹈。现在比较流行的说法是:现代钢管舞起源于19世纪末美国日夜不休的建筑工地,最初是一些建筑工人拿着建筑钢管一边跳舞一边歌唱,在繁重的工作中娱乐一把。今天,钢管舞被视为世界十大民间舞蹈之一。

## 金吉鸟钢管舞学员招收进行时

金吉鸟钢管舞教练一泽告诉记者,目前南京的大多数健身俱乐部都没有钢管舞课,金吉鸟的钢管舞课程也是刚刚开设的。

10月9日,第一节钢管舞课程,健身教室里座无虚席。一泽站在台上,底下挤满了来观看的学员,大多数没有钢管舞基础,很难完成基本动作。第二节课,学员人数稳定到10来个,清一色的女生,年龄从20岁左右到30岁出头。她们的身份除了在校学生,还有办公室白领,性格活泼,乐于交流。尽管如此,出于害羞,学员们还是拉上了健身教室四周的窗帘。更多跃跃欲试,但一时克服不了羞涩的学

员则趴在窗边和门缝上偷偷往里看。

一泽说,这只是个开始,是对钢管舞健身的良好推广,让人们逐渐转变对钢管舞的看法,从而接受。现在由于刚开课,课时还不多,每周4节课,分别在周一、周三、周五晚上7:00—8:30,周六下午2:30—4:00,每节课一个半小时。其中,前45分钟是垫上操,后45分钟练习舞蹈技巧。垫上操可以起到热身的作用,打开韧带,使得之后的舞蹈动作更完美。

## 克服羞涩是关键

阳光、帅气的一泽说,他个人觉得,作为教练首先要让学员克服害羞心理,建立自信。其次,就是要有一个轻松的氛围,感觉是在玩转钢管,而不是为了学钢管舞而学。一泽说:“作为一个教练,要对每一个学员负责,一开始学不好不要紧,只要教练负责你就能学好。我很庆幸,曾经遇到一个负责的教练——老东。我偷懒时,他丢给我一句话:你是花了钱来学的!我是一个年轻的教练,在教学过程中,我会更细心、更虔诚地去学习。我希望成为会员们的学长,而不是教练。”

## 跟赵雅芝学习保养

年过半百的赵雅芝近日频频登上时尚杂志的封面,容貌依旧像17年前拍《新白娘子传奇》的时候靓丽。赵雅芝在接受采访时称,其美丽秘诀正在于平时运动有方。

赵雅芝称:“我每星期都会做3~4次有氧体操,常常是边看新闻边完成,所以并不觉得有多麻烦。”将健身运动坚持下去往往是很困难的事情,赵

雅芝称,她经常陪孩子游泳,这种亲情成为她坚持锻炼的动力。专家指出,教别人游泳也是个“体力活”。“教练”需要用手不断辅助“学习者”保持正确体姿,还需要不停在水中行走,能改善各种慢性病症状。

赵雅芝还说,她每天都要爬上八楼锻炼一下,爬楼梯很容易做到定量锻炼,能有效地提高锻炼者的心脏功能。

## 月牙湖温泉会所开业迎宾

月牙湖温泉会所经过豪华装修,于9月底重新开门迎宾了!

如今的月牙湖温泉会所的桑拿洗浴设备从韩国引进,可以称得上是南京最奢华的洗浴设施。相关资料表明,温泉热浴不仅可使肌肉、关节松弛,消除疲劳;还可扩张血管,促进血液循环,加速人体新陈代谢。不仅如此,月

牙湖温泉会所交通便利,环境舒适,可谓闹中取静。

月牙湖温泉会所的一位工作人员告诉记者,泡温泉时,应该尽量合上双眼,以冥想的心情,缓缓地深呼吸数次,才能真正达到释放身心压力。而且,泡温泉要从水温较温和的池水开始浸泡,不要在烫身的池水中每次浸泡时间超过10分钟。

# 热烈祝贺现代快报创刊十周年



## 金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

## 金吉鸟瑜伽

外教授课·十家直营连锁·一流环境·优秀管理团队

网址: <http://b572828.xici.net>

## 十月特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:

年卡8折酬宾(特价年卡不参加)

常温年卡: 1504元

高温年卡: 1904元

(以上价格为折后优惠价,顶级店上浮160元)

20% OFF

备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

- 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
- 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海潮之家旁 电话: 86371997
- 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899
- 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
- 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
- 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
- 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟 万源健身会所内 电话: 86663232
- 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

## 金吉鸟健身俱乐部

## 十月特惠!!!

健身每月仅需

115元起

万源店 全面特惠

游泳+健身 年卡1880元

珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口)

电话: 84533678 84533677

龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(月酷KTV、老玛火锅楼上)

电话: 86299976, 86299979

虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

电话: 83171399

万源店: 牌楼巷47—1(万源大厦附楼)

电话: 86663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

普拉提培训特惠报名中!

瑜伽培训全日制班、周末班

资深导师+印度外教=双优学习

跟课实习+权威证书=信心百倍

免费重修+特色附送=巩固提升

就业指导+推荐工作=100%成功

本月报名更有学习大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠1000元!

肚皮舞会员卡惊爆价480元

咨询热线: 025-84799686 18913857337

QQ: 794950222

地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

## 金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团

江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399

其他10家大正跆拳道分馆信息详见:

<http://www.dazhengtkd.com>