

路堵!干脆走着去上班

多条道路施工严重堵车,不少人改变出行方式

圈新闻

你有结识一群同样爱好的人吗? 你有没有加入某个有趣的小团体吗? ...来吧! 李雨晴的微博让大家“开开心心”

物以类聚 人以群分

咨询电话:96060 或邮箱:kbsqb@sina.com 联系

龙蟠路等14条干道还没有整治结束,长乐路等6条路又要开挖……前天,快报报道《走一步堵三步,南京城直往人心里堵》一文后,很多人就在嘀咕了:“5月份我们怎么去上班?”

“走班族”白领王女士建议,如果步行1小时能到单位,就别在南京这个“超级大工地”上堵着受气了,干脆走路上班!



走路上班,好处多多 资料图片

走路上班,走出小蛮腰

王女士在某单位从事企划工作,几乎每天都坐在办公室里,长年累月不仅小肚臍坐出来了,还得了颈椎病。大约在3年前,她向在上海工作的表妹学习,坚持走路上班。每天早晨

7点,她准时从家出发,步行50分钟到单位,晚上下班再步行回家。“3年坚持下来,我感觉自己像换了一个人!”奔四的王女士,故意扭了一下她一尺九的小蛮腰,郑重其事地告诉记者,这是她走路上班的成果。更重要的是,因为注重健身,她

的颈椎病也缓解了很多。

“以前,我跟老婆争开车,现在我们俩互相谦让,谁都不想开车。”市民李先生说,他和老婆上班都不远,走路就半个小时左右,之所以买车纯属为了挣个面子。不想,路上一堵就是个把小时,导致脾气温顺的他一开车就会“路怒”,李先生干脆加入了走班族。清晨走上一段路,看看沿途风景,能给一天心情开好头。如今,家里的车子一般只在周末开出去,带孩子郊游用。

“我也走路上班,坚持4年多了!”在街道上班的公务员张先生介绍,他坚持每天花1小时走路上班,刚开始还有点不习惯,觉得浪费太多的时间在路上有些不值。但几天后,自己感觉每天都能以愉快的心情投入到工作中去,工作效率也明显提高了。他认为:“走班不仅仅是一种上班方式,更是一种生活方式、一种低碳的态度、一项很好的锻炼。”

走路别吐纳,小心尾气

中西医结合医院中医科主任、养生保健专家王东旭认为,走路上班是一种值得提倡的绿色锻炼方式。长期步行上下班的人,心血管疾病、血栓性疾病、慢性运动系统疾病的发病率都明显低于乘车上下班的人。白领步行上班,可减轻紧张和压力,使大脑思维变得更清晰、更活跃,提高工作效率!

不过,王东旭博士认为,步行上班也有讲究。他建议餐后

10分钟再走,一分钟走80步,如果小腹感到不适,可放慢速度或停下来休息。步行时,两臂最好有节奏地向前后摆动,这样就能调畅“三焦”。

王东旭博士提醒,因为路上尾气排放大,大家走路不要做吐纳动作。此外,雨雾、阴霾天气大家最好别走路上班,否则容易诱发呼吸道问题。

»小贴士

“走班族”的穿着与装备

走班族不一定是灰头土脸哦!爱美的走班族MM,在穿着上搭配好了,还能成为一道流动的风景。记住了,跑鞋不能和长统丝袜搭配,但却可以和渔网袜出现在一起。光足穿跑鞋极其性感,但配的裤子必须是七分裤,如果裤腿太长也要卷起来露出5厘米左右的脚踝,这样才是性感的“走班族”。

至于男士,可以在衣服的运动元素中寻找亮点,如条纹装饰、拉链装饰、网球队的队徽等等,只要一两个细节就能体现出运动的利落美感,保证走在大街上同样有较高回头率!

对了,如果打算长期加入“走班族”的行列,那么以下的装备不可缺少:平底鞋、止汗香露、防晒油、洗脸用品或者湿巾,以及双肩式背包等。呵呵,你还可以带个MP4,边走边听些喜爱的音乐!

快报记者 钟晓敏

秀场

秀出你的好点子
爆料热线: 96060
爆料信箱: kbsqb@sina.com

洋葱皮煎水喝可改善视力

出招人:郑欣写

快报近日推出的秀场栏目我很喜欢,里面介绍的小点子都很实用。我也想向读者介绍几个我自己总结出来的小窍门,与大家共享。

1.有的人有时会头晕感觉疲劳,取几滴风油精擦在太阳穴上,这样就可以减轻这些症状。

2.洋葱丝加莴苣叶用醋浸泡后再吃,可以稳定血压,改善睡眠。

3.洋葱外皮煎水喝,可以缓解眼睛视物混浊,有效改善自己的视力。

4.眼镜镜片有时会沾上油污,可以滴几滴食醋或白酒在镜片上,让它浸泡5至10分钟,再用绒布轻轻擦拭,清水洗净后用软布擦干即可。

5.有的人晚上睡眠不好还会做恶梦,可以在睡前先用温水泡脚,然后按摩双脚的脚心大约八分钟左右。这样你就可以上床好好睡一觉了。

(作者将获30元话费)

»秀场征集令

你有什么居家妙招和养生保健心得吗?快和大家分享吧!

欢迎致电热线96060,或发邮件至kbsqb@sina.com,说出你的想法,留下你的联系方式和电话号码,一经采用,我们将给予一定的奖励。

高提纯、高浓缩、见效快

中科番茄红素备受青睐

中科番茄红素再掀抢购热潮!广大消费者纷纷表示:中科番茄红素服用方便,每天1粒,防治前列腺疾病和美容抗衰老效果突出!中科大品牌,品质有保障!买番茄红素就选“**中科**”牌!

中科番茄红素——席卷全球的红色风暴

进入21世纪,番茄红素在全球范围内引起了一场影响深远的“红色风暴”,在这样一场风暴的中心,中科番茄红素胶囊脱颖而出,凭借“高提纯、高浓缩、见效快”的特点和优势赢得了消费者的喜爱和热捧,上市两年来,中科番茄红素的销量和市场占有率迅速攀升,成为国内番茄红素市场当之无愧的“霸主”!

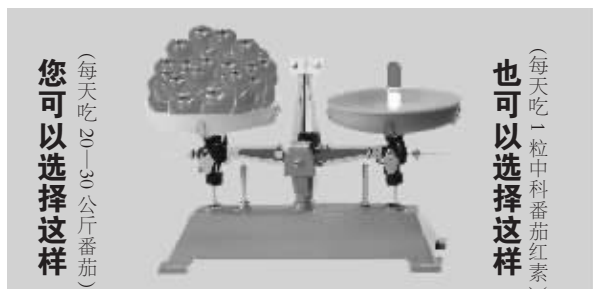
两大核心健康——保护男人前列腺+美容抗衰老

随着年龄的增长,男性前列腺和血液中番茄红素含量的快速下降或缺乏,将无法抵御自由基对细胞组织的侵蚀,尤其对前列腺组织的伤害更为突出。番茄红素的快速流失是前列腺增生、前列腺炎的发病核心,是前列腺疾病久治不愈的

关键所在。男性血液中番茄红素的含量一旦下降,即会出现排尿困难、下腰段及会阴、下腹部的酸、胀痛、精力不济、失眠健忘、抵抗力下降等全身性的不良症状,从而导致前列腺疾病的发生和恶化。

中科番茄红素正是伴随着人类健康新需求应运而生的高科技健康产品,尤其是30岁以上患有前列腺疾病的男性,在服用中科番茄红素以后,尿频、尿急、尿不尽等症状均能得到快速缓解,起夜次数明显减少了,小腹不再胀痛,排尿顺畅痛快——每天只需服用一粒,就能让你的生活健康轻松充满活力!

此外,中科番茄红素还能通过猝灭侵入人体的自由基,在肌肤表层形成一道天然屏障,有效阻止外界紫外线、辐射对肌肤的损害。并可促进血液中的胶原蛋白和弹性蛋白的结合,使肌肤充满弹性,娇媚动人。同时,番茄红素合理运用,可以促进女性乳房的健康发



您可以选择这样(每天吃1-2公斤番茄)

也可以选择这样(每天吃一粒中科番茄红素)

中科番茄红素,每天仅需1粒,高效抗氧化,预防前列腺疾病

育,并减少乳房疾病的机率。特别值得一提的是,中科番茄红素还是祛色斑、祛色素的理想美容用品,并有抗衰老、以内养外、内外兼修的作用,是爱美、时尚女性美容养颜、永葆青春的首选。

中科番茄红素——深受广大消费者追捧

服用中科番茄红素的广大消费者纷纷表示:效果非常出色!”服用非常方便,每天只需1粒!”见效就是快!”1、原料上乘:原料来自亚洲规模最大的新疆番茄生产基地。新疆番茄资源丰富,品质上乘,其番茄红素的含量比内地高出2-3倍;2、科技含量高:高科技萃取番茄皮中的番茄红素,解决食用番茄无法吸收番茄红素的难题。3、效果显著且见效快:由于

产品超度浓缩,效果显著起效非常快!4、适用范围广:30岁以上的男性和广大女性朋友均应用;5、超度浓缩、服用方便:每100克含有高达7.0克的番茄红素(目前市场上番茄红素含量最高的健康产品),每天只需服用1粒!

中科番茄红素的五大特性:

1.有效预防前列腺疾病。中科番茄红素能迅速通过人体血液循环进入前列腺组织,促进前列腺组织修复,保护前列腺组织生物膜免受损伤。

2.保护女性乳房、卵巢和子宫。中科番茄红素可大大降低都市女性乳腺增生、宫颈疾病的发病机率,增强机体免疫力,还女性朋友一个健康的人生。

3.抗氧化、延缓衰老。不是

维C胜似维C,能促使细胞的生长和再生,美容祛皱,延缓衰老,保持皮肤健康。

4.抗辐射,美容护肤。抑制和清除自由基,防止外界辐射如紫外线对皮肤的损害。

5.调节血脂,预防心脑血管疾病。保护低密度脂蛋白免受氧化,和中科甲尔配合服用,能降低血脂、软化血管、预防心脑血管疾病。

中科专家建议:

随着老龄化社会进程的不断深入,预防疾病的发生显得尤其重要,一人生病,全家负重,全家健康,才是真正的幸福!

长期服用番茄红素的男性,40岁的年龄能够拥有20岁的身体,60岁的年龄能够拥有40岁的身体。如果你希望自己精力充沛富有活力,如果你不希望40岁以后“挨一刀”,那么补充番茄红素就是当下最为紧迫重要的选择了——男性保健刻不容缓,每个男人都应该为了自身的健康积极主动地补充

番茄红素。

消费者在购买产品时请认准“**中科**”商标。

中科健康国际专卖店地址:

中心店:北京东路40-19号中科药房二楼

江宁店:江宁莱茵达路广汇花园30-3号

大厂店:新华路87号(北京华联正对面)

六合店:棠城西路105-9号(王家田菜场旁)

浦口店:浦口浦园村10栋107室门面

溧水店:溧水县大东门步行街7号1010

高淳店:高淳县淳溪镇淳东路30-3号

无锡店:无锡市崇安区县前东街288-6号

电话:0510-82833996

苏州店:苏州市沧浪区带城桥路9号 电话:0512-81666697

常州店:常州市钟楼区横江路鹏欣丽都4-9号

电话:0519-86816726

中科番茄红素,每天一粒,健康全家

好消息:为庆祝中科集团入选上海世博会,自即日起凡是购买中科番茄红素套餐,即赠送中科时尚野餐包1个(内有冰包及餐具一套),赠礼有限,先购先得!

全国免费咨询热线:800 828 9285 (固话拨打)
025-83603234

	一般番茄红素	中科番茄红素
有效成分	0.2-3g 番茄红素/100g 产品	7.0g 番茄红素/100g 产品
服用量	每天6-8粒	每天仅需1粒
生产科技	搅拌压碎或化学溶剂提取	采用微智能控制超临界CO ₂ 萃取番茄皮中番茄红素与夹带剂萃取番茄红素结晶组合分离技术。