

# 美食休闲



## i美食休闲

以下内容详见“现代快报精品周刊”

食之有道:战胜晕车 尽兴出游  
 吃货地图:搜搜新街口美食(一)  
 美味厨房:辣子鸡丁 萝卜糕 京酱铁板豆腐的做法  
 悠哉生活:穿衣颜色搭配小知识 关于用手机的一些健康小常识 十大垃圾食品指的是什么 喝咖啡时的一些小常识 10个解酒小窍门 傍晚6点左右进晚餐较合适 不能和鸡肉搭配的食物

### ios&Andoroid下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,即可阅读!

## 健身要有度 警告信号莫忽视

春天一到,很多人就开始加入锻炼的大军当中,将沉睡了一冬天身体唤醒,而且更多的人涌向了健身房,因为在专业教练的指导下,健身会更加科学。但是,锻炼要有张有弛,要循序渐进,不能急于求成,如果锻炼中,出现了一些身体不适的警告信号,就要调整好健身计划了哦!

□现代快报记者 宋昱

### 1.口渴恶心

运动后常感到口渴,这属于正常现象。如果喝水多,仍不止渴,小便过多,就不是正常现象了,是运动过度的先兆,应停止运动,同时检查胰腺功能。

### 2.饥饿难耐

激烈运动后,暂不想吃饭,

休息后食欲好,是正常现象。如果长时间不想吃饭而且厌食则不是正常现象了。应检查消化功能。运动后食欲增加,属正常现象。但若食量骤增且持续,应检查胰腺分泌功能。

### 3.头晕目眩

在健身活动中,除开始练习某些旋转动作外,都不应出

现头晕的感觉。若发生持久或短暂的头晕、恶心,是脑供血不足的信号,要及时进行脑血管系统和颈椎方面检查。

### 4.头痛心慌

在一切体育活动中或活动后都不应有头痛感。出现头痛时,应停止活动,侧重于神经、心脑血管系统检查。

## 金涌牛肉牛筋火锅 吃1锅送38元!

随着天气越来越热,人们吃火锅的热情也随着温度的升高而不断高涨在金涌牛肉牛筋火锅店,肉质鲜嫩、汤味鲜美的“筋头巴脑一锅香”,不但口味极佳、营养极丰富,还能补气暖胃,是一道备受推崇的膳补美食。在

春天,金涌牛肉牛筋火锅更是推出了“吃1锅送38元牛肉牛筋券”的优惠活动,如果你想与朋友小聚一番,不妨到这里坐坐,58元一份的牛肉牛筋锅在分量上更是足够三四人享用哦!

牛筋糯,牛腩脆,牛肚爽,

肥牛肉嫩滑,轮流吃完这些,再尝一口原汁原味的全牛汤,顿觉胃暖心热,滋味无穷。在这个季节,与情侣、家人或三五好友到金涌牛肉牛筋火锅店,以火锅的方式进行牛肉食补,绝对可以提高生活的品质。

## 金吉鸟健身让你美丽一“夏”

为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,金吉鸟健身连锁特推出超给力的优惠活动:健身年卡每人仅需1680元,还有好礼相送;购瑜伽年卡,加58元,将送两个月会籍、一套瑜伽服和一条瑜伽铺巾,另加198元,还可以获得十个月免费游泳。



### 瑜伽——塑造美好体形

瑜伽主要通过运动身体和调控呼吸来达到控制心智和情感的境界,从而保持一副永远健康完美的身体。金吉鸟专业瑜伽馆,拥有明亮的常温教室、高温教室、舒适的休息区,拥有专业的瑜伽教练,能让你全身心得以释放,塑造美好体形。

### 游泳——快速燃烧脂肪

游泳是一种全身性运动,不但可以减肥,还可提高你的心肺功能,还能锻炼你几乎所有的肌肉,尤其是如果你能坚持有规律的强

化训练,几个月的工夫就能使你“脱胎换骨”。南京大学学生高淑芬是金吉鸟健身俱乐部新街口店的忠实粉丝,闲暇时,她喜欢邀上好友一起练瑜伽、跳操、游泳,金吉鸟的健身设备、环境、教练都是南京最好的,每周三次的健身不仅可以使自己缓解学习的疲劳和压力,并且还能保持身材的苗条。

金吉鸟健身俱乐部致力于打造南京地区最好的健身品牌,除了有顶级的健身品牌器械之外,环境舒适,更拥有一流的师资队伍。春天到了,该甩掉赘肉,让自己美丽一“夏”,瘦身减肥,金吉鸟是您最好的选择。

责编:宋昱 美编:江佳镁 组版:汤婕



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

**收购:** 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

**求租:** 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200-4000m<sup>2</sup>。

联系人:周先生 电话:13390918587  
 联系时间:11:00-21:00  
 其它业务联系:025-83518366-822  
 联系时间:10:00-18:00

## 金吉鸟瑜伽

外教授课·十二家直营连锁·一流环境·优秀管理团队  
 网址: <http://b1175701.xici.net>

## 金吉鸟健身俱乐部

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

## 春季特惠 每店限30名

购年卡 加58元,

2个月会籍、  
 瑜伽服一套,  
 瑜伽铺巾一条

另加198元可获得10个月免费游泳(7、8月份除外)

备注:已参加活动的年卡不参加此类活动。之前所有的年卡活动均取消。\*更多优惠,请电询

双人行 1680元/年/人

注:购年卡 赠送运动大礼包,另加198元可获得10个月游泳(7、8月份除外)赠送。

万源店 游泳、健身特惠中

南湖顶级店:水西门大街213号美高美大厦(水西门、湖西街路口) 电话:58991299  
 桥北顶级店:大桥北路48号弘阳广场C3栋四层(桥北大洋百货后面) 电话:58298899  
 龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 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  
 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

桥北店:大桥北路48号弘阳广场C3栋四层(桥北大洋百货后面) 电话:58298899  
 南湖店:水西门大街213号美高美大厦(水西门、湖西街路口) 电话:58991299 58991300  
 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:84533677 84533678  
 龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上) 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

全日制班 周末班 晚班

45天基础学习+四门特色必修课  
 +50节跟课实习卡+无限期免费进修  
 +终生免费瑜伽讲座  
 优秀学员推荐就业

### 五一特惠:

瑜伽、肚皮舞专业教练员培训连报

仅8800元  
 限前20名  
 金吉鸟瑜伽学院

开课时间:  
 全日制5月2日  
 周末班4月14日  
 晚班4月16日

肚皮舞年卡特惠85折!!!

咨询热线: 84799686

咨询QQ: 794950222

地址:太平南路2号,日月大厦4楼

公交线路:1, 游2, 15, 25, 31大行宫下

### 金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道 年卡仅需1680

龙江店: 电话: 86299976 86299979

龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上)

珠江店: 电话: 84533677 84533678

珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部(珠江路、丹凤街路口)