

健身四个“后事”不要做

健身大课堂

健身,在人们日常生活中越来越必不可少,方法得当、安排合理的健身运动有益健康,除了健身前要注意饮食等问题,健身运动后我们更应该注意四个方面,千万不要做哦!

现代快报记者 宋昱 整理

一、不要蹲坐休息

健身运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。因此,每次运动结束后应调整呼吸节奏,步行甩臂,并做一些放松、调整活动,促使四肢血液回流入心脏,以利于还清“氧债”,加快恢复体能、消除疲劳。

二、不要贪吃冷饮

运动往往使人大汗淋漓,尤其是在夏天,随着大量水分的消耗,运动后总会有口干舌燥、急

需喝水的感觉,以年轻人为主,喜欢买一些冷饮解暑解渴。然而此时人体消化系统仍处于抑制状态,功能低下。所以,运动后不要立即贪吃大量冷饮,可以少量的补充一些白开水或盐水。

三、不要骤降体温

运动时肌体表面血管扩张,体温升高,毛孔舒张,排汗增多。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩,或图凉快用冷水冲头,均会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调,免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

四、不要“省略”放松整理活动

放松性的整理活动不仅可使运动者兴奋的大脑皮层及较快的心跳、呼吸频率,通过适宜的放松徒手操、步行、放松按摩、呼吸节律放松操等恢复到运动前的安静状态,而且,还有助于恢复肌肉的疲劳感,减轻酸胀不适,并可避免运动健身后头晕、乏力、恶心、呕吐、眼花等不良现象。所以,每一次健身后要充分做好放松整理运动,以利于身体的恢复和健身效果的提高。

金陵饭店股份有限公司品牌建设实现新飞跃

“金陵Jinling”商标被认定为中国驰名商标

近日,金陵饭店股份有限公司“金陵Jinling”商标(第42类住宿、餐饮等项目)被国家工商总局商标评审委员会认定为“中国驰名商标”。金陵饭店成为江苏省第一家率先获此殊荣的旅游企业,在铸造民族品牌历程中再度实现了新的飞跃。获誉“中国驰名商标”是金陵饭店30年来持之以恒为打造百年民族品牌而不懈努力的成果见证。

金陵饭店股份有限公司以“创建具有国际影响力的百年民

族品牌”为己任,坚持品牌运营和资本扩张“双轮驱动”,在复杂严峻的挑战中实现了经营业绩的持续突破,品牌价值、发展质量和综合实力的不断提升。目前,金陵连锁酒店已达114家,在管五星级酒店总数位居全国首位,以“细意浓情”卓越品质为根基的“金陵模式”已在神州大地开花结果。建筑面积17万平方米、57层的金陵饭店扩建工程“亚太商务楼”全面招商,将成为江苏省最大规模的五星级酒店

综合体。占地1300亩的盱眙“金陵天泉湖生态旅游生态园”稳步推进,将打造成全国一流的旅游休闲度假区。

金陵饭店股份公司将以入选“中国驰名商标”为契机,精心培育“金陵”民族品牌,大力推进品牌建设和战略发展,积极拓展酒店连锁经营,着力延伸上下游产业链,为打造世界级品质的“中国服务”新标杆、创建具有国际影响力的百年民族品牌而不懈努力。

振道、静界、风之舞 店庆送大礼

为了回馈广大市民长期以来的支持与厚爱,值此三品牌连锁8周年暨母亲节来临之际,特推出超值优惠活动,感兴趣的市民,抓紧报名!



专业瑜伽·静界

以“健康、塑身、养生、静心”为宗旨的静界从创立至今,通过稳步的发展,已扩展到21家直营连锁,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、夫子庙、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、玄武、迈皋桥地区拥有20家直营专业跆拳道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。

专业跆拳道·振道

以“强身、瘦身、防身、修身”为宗旨的振道跆拳道有一股激荡人心的武道精神:“振兴中华,道行天下”,练习跆拳道,不止相当能够锻炼孩子的身体,还能培养孩子坚韧的意志力,备受家长们的青睐。孩子在振道进行跆拳道学习后,身体

反应更灵敏、强健了,自身素质得到了提高。据了解,振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的中国跆拳道知名品牌,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、夫子庙、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、玄武、迈皋桥地区拥有20家直营专业跆拳道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。

专业少儿舞蹈·风之舞

以“纤体、自信、气质、修养”为宗旨的风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈教育的机构,常年开办少儿形体舞、民族舞、中国舞等,并开设16家连锁机构,通过少儿舞蹈的学习,儿童的柔韧度、平衡力、协调力体质都会得到增强、模仿力、表演能力、逻辑思维能力等学习能力也得到大大提高。

8周年店庆 办年卡 送双月卡

静界瑜伽 JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生

南京第一家专业瑜伽会馆及专业瑜伽教练培训基地

常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

静界 就在您身边

21家直营连锁 专业权威

玄武区 【镇金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【神奥街馆 68996121】	鼓楼区 【奥体馆 68996110】 【莫愁湖馆 68996118】	栖霞区 【仙林馆 68996113】 【迈皋桥馆 68996117】
白下区 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【五梁路馆 68996114】	建邺区 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【漓江路馆 68996106】 【五台山馆 68996115】 【雨花馆 68996111】	江宁区 【上元大街馆 68996107】 【城头大街馆 68996120】
秦淮区 【夫子庙馆 68996117】	浦口区 【浦口馆 68996112】	六合区 【高淳县 高淳县】 【高淳县 高淳县】 【高淳县 高淳县】

8周年店庆 办年卡 送暑假卡

风之舞 DANCING BREEZE

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构

常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

8周年店庆 办年卡 送暑假卡

振道跆拳道 ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生

江苏省跆拳道大众赛团体第一名

常年开办: 少儿班 | 青少年班 | 黑带班 | 教练培训等

振道 就在您身边

20家直营连锁 专业权威

玄武区 【镇金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【神奥街馆 68997120】	鼓楼区 【奥体馆 68997106】 【莫愁湖馆 68997111】	浦口区 【浦口馆 68997113】
白下区 【瑞金路馆 68997101】 【大行宫馆 68997102】 【新街口馆 68997110】	建邺区 【山西路馆 68997104】 【龙江馆 68997105】 【漓江路馆 68997103】 【五台山馆 68997115】	江宁区 【上元大街馆 68997107】 【城头大街馆 68997119】
秦淮区 【夫子庙馆 68997109】	六合区 【高淳县 高淳县】 【高淳县 高淳县】	

8周年店庆 办年卡 送暑假卡