

吃里淘经

健身既可以减肥,又可以塑造体形,因而受到更多女性的欢迎。健身房里女性的身影明显多于男性。事实上,那些美女明星们也都拥有着自己钟爱的健身方法,使她们时刻保持良好的体态和出众的风采,下面来看看这些美女明星都热衷于哪些健身项目吧! 现代快报记者 宋昱 实习生 吴蕾 整理

美女明星的“健身术”

代表明星:刘璇
热衷方式:力量训练

从运动员迈入娱乐圈的美女刘璇,因为有长期系统的运动训练奠定的基础:肌肉含量较高,新陈代谢旺盛,而这无论对于减脂或是塑形都是至关重要的。

许多女生担心力量训练会使四肢显得太粗壮。事实上,力量训练是必不可少的。它不但不会使四肢变粗,而且可以使身材变得更苗条。

代表明星:郑秀文
热衷方式:饭后步行 跳舞

“饭后步行对减肥有很大好处,每天坚持步行或适

当的缓步跑,会使人浑身发出一种美的神韵,跳舞也同样起到减肥的效果,可使人的肌肉得到一定的锻炼。”

跳舞一方面可以增加身体的协调能力,培养身体的美感,另一方面,还能起到很好的塑形效果。

代表明星:陈好
热衷方式:有氧运动

“可以通过运动瘦身,但是千万不要采取节食的方式,因为那样会对身体有害。去健身房锻炼,游泳、慢跑都可以,换一种心情,换一种环境,在精神上得到彻底放松,平时只要有时间,我就会到健身房,做我爱的老三样:跑步、游泳、打羽毛球。”

跑步后出汗既有利于减

肥,又可以促进新陈代谢,还能够美容护肤。游泳则是一项非常好的塑身运动。至于打羽毛球,则可以使全身都运动起来,无论是大力拼杀还是互相配合打“和平球”,都可给人一种宣泄的快感。

代表明星:胡静
热衷方式:高温瑜伽

“我喜欢练高温瑜伽,因为可以通过流汗的方式把体内的毒素和脂肪排出来,既减肥又美容。整个出汗过程对我来说就是个享受的过程。每当我看到汗水不停地往下滴时,我就非常有成就感。练完后洗个澡,觉得全身都得到了放松,非常舒服。其实最好的减肥办法就是运动。”



【七个饮食习惯让你受益一生】

1.餐前喝两杯水。2.咖啡加在牛奶里,而不是牛奶加在咖啡里。3.吃完快餐喝一大杯水。4.不放弃每一个吃洋葱的机会。5.有条件的话,用凉水泡茶。6.橘子带着“白丝”吃。7.睡前吃些高纤维食品。

【不要命的十种饮食法】

1.不吃早餐,严重伤胃;2.晚餐太丰盛,脂肪凝结更易肥胖;3.嗜饮咖啡;4.酒精过量摄入;5.餐后吸烟,有毒物质更易进入人体;6.保温杯泡茶。长时间浸泡使鞣酸、茶碱大量渗出;7.宴席不离生食,导致寄生虫病。8.水果当主食,造成蛋白质缺乏;9.进食速度过快;10.饮水不足。

【喝豆浆禁忌】

1.不要与药同饮。2.忌冲入鸡蛋。3.不能空腹饮。4.忌放红糖。5.豆浆性偏寒性,嗝气、消化不良和肾功能不好的人最好少喝。6.敞锅煮开。7.常喝豆浆注意补锌。8.豆浆不要与红霉素等抗生素一起服用。9.忌用保温瓶储存豆浆。

【谁不宜吃豆腐】

1.豆腐性偏寒,有胃寒者食用豆腐后会有胸膈反胃等现象。2.易腹泻、腹胀脾虚者也不宜多吃。3.豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度增高患者慎食。4.服用四环素类药物后不宜,豆制品含钙多,用盐卤做的石膏中含有较多的镁,四环素遇到两者会发生反应降低杀菌效果。

仲满、黄旭钟山“战”高球 南京钟山六周年庆典盛大举行

上旬,紧锣密鼓在空中划出一道道彩线,数道冷焰火急速绽放,形成一道道瀑布般的火焰,精彩的开幕式拉开了“新领钟山·六载风云”——南京钟山国际高尔夫六周年盛典暨会员邀请赛”的大幕。当天,省市高球领导、世界冠军代表、会员与嘉宾共计百余人,相约果岭,共襄盛举。



多位奥运冠军“战”钟山

时隔奥运年,在南京钟山六周年盛典开幕的现场,前奥运冠军仲满、奥运体操冠军黄旭、奥运跳水冠军陆春龙亮相自然秒杀全场无数。他们在各自领域的奥运冠军身份让人并不陌生,可如今他们又有另外一个头衔——“世界冠军联合会”的成员。早在2010年,南京钟山就已经成为该联合会



在江苏地区的唯一战略合作伙伴。

赛场上,奥运冠军们脚步漫步,悠然而行,尽享比赛全过程。当天是仲满的钟山“首秀”,适合于各种差点选手的山地球场给他留下了深刻印象。“总的来说,钟山的球道很宽,但它仅仅看着容易,打起来绝对不能掉以轻心,因为果岭速度太快,暗线多,打鸟低杆不容易!”较为熟悉钟山球场的黄旭发挥出色,84杆的成绩是绝对实力的象征,引得仲满羡慕不已。“我一定要多加练习,争取突破。”

来到刚刚成功提档升级的钟山球场,作为“东道主”,与他们同组的钟山会员纷纷介绍说,“8月份,‘新’倚‘球场’的开幕式我来打过,当时就感觉球道草全部更换成TifSport之后,手感很好。经过两个月的细心养护,现在手感更好啦!”“你们看,重新打造的人工湖、小溪、湿地区、杜鹃鸟等景观,看起来也与球场融合得越来

越和谐。”

据介绍,钟山三大球场之一“倚山球场”已经按照原定计划成功提档升级,其中包括球道草更换、景观改造等;目前,B场“紫湖球场”正在如火如荼地进行着全面提档升级,待完工后C场“揽月球场”将紧锣其后。



“双十佳”礼献六周年

10月是南京最好的季节,身处5A级景区的钟山球场更是与冬日时热烈,金秋十月,植物的颜色最饱满,各种色彩率性搭配,绚丽而豪迈,美景令人心旷神怡,心情愉悦的多位会员都有不错的发挥。也有会员对一些亮点环节印象深刻,例如签到背景板前的“真人高球挑战赛”,球员们惟妙惟肖的静态展,让他们好奇不已,纷纷要求合影留念。

“祝福钟山年年有今日,岁岁有今朝”;“祝钟山生日快乐”;“提档升级的倚山球场很棒”……几十位会员一起录制的视频频频开启晚宴序幕。挥汗归来的会员与嘉宾少人晚宴现场,那里,经过精心布置的舞台在各种灯光的映衬下流光溢彩,整个晚宴沿袭了“红色”的主基调,端庄而隆重。典礼上,作为颁奖嘉宾的体坛奥运冠军陆春龙一身潮男装扮,一出场便成为摄影师的焦点,他的颁奖对于获奖选手来说是莫大的

的激励,“这一时刻将永远难忘”。

“恭喜钟山国际高尔夫获得的两项大奖:‘中国最具影响力十大GOLF球场’前三甲、‘中国十佳球会’前三甲……”一位主持人介绍,全场一片欢腾,会员纷纷表示祝贺,“自家球会入选十佳三甲,我们很自豪”;“钟山六载已经铸就辉煌,我祝愿钟山六来再创佳绩”……

此外,俱乐部还举行抽奖、HONMA星级球具、高价值航空机票等海量品质大奖的颁发;温馨的会员生日感恩礼;以及会员与嘉宾对钟山的美好寄语,这些几度将晚宴现场气氛推向高潮,也让会员及嘉宾们满载而归的同时收获了内心的感动。

30位受邀会员“提前亮”

今年3月18日,在南京钟山龙年首场会员会上,多位二期会籍受邀客户选择参赛,提前感受钟山特有的高球文化,当时距该期会籍发售仍有近半个月的时间,但报名已经形成了未开先热的局面。而伴随着“球场全面提档升级”、“完全具备实力获得2014年青奥会高尔夫项目承办权”这两大利好消息的激励,一时间,南京钟山的受关注度与日俱增,其会籍咨询客户不断递增,9月初,30张二期会籍就销售一空,比预计销售完成节点提前了4个月。而且很多没报名入会的客户,已经提交申请,希望预定下一期会籍。

对此,一位常年世界各地打球的钟山新会员称,“选择钟山,我最看重的是它不断提升自我的态度,不管是球场硬件还是软件服务,它都在坚持精益求精,这样的球场才有未来。”另据了解,对钟山这样的认可在会员之间、业界同行之间普遍存在。

此外,成功运营六载的钟山球场,早已盘立起华东地区层峰人士的高球圈。这一牌以价值,也因其“受邀会员制”的经营模式的兴起而变得愈发珍贵。



南京钟山国际高尔夫俱乐部
Nanjing Zhongshan International Golf Club

8556 0999
Add: 中国南京玄武区环陵路9号
<http://www.njzsgolf.com>