



漫画 陈国鑫

血型不同 锻炼方式也不同?

最近,一则微博在网上引起了“血型控”的关注,“A、B、AB、O四种血型都要按照自己的方式进行健身,否则有可能事半功倍。”这个说法靠谱吗?

最常见的血型有四种,A型、B型、AB型和O型。美国一位资深营养师迪娜·卡哈德说:“每一种血型都有自己的遗传蓝图,因此,每个人的锻炼方式都不尽相同。”

而这一点也被美国著名自然医学学家詹姆斯·阿达姆博士证实。在《根据血型选择饮食和锻炼》中,他建议人们不妨按血型选择最合适的锻炼方法。

度的运动,锻炼强度越大,他们大脑中释放出的内啡肽越多,身体就越舒服,这能帮助他们燃烧更多的脂肪,精力也更为充沛。至于B型血,因为平衡能力较好,善于用深呼吸等方式缓解肌肉紧张,因此比较适合做瑜伽运动。此外,他们在做力量训练时,如举哑铃等,也比较自如。而AB型血的人,自然结合了A型血和B型血的“优势”,A、B型血能做的运动,他们都能做。

也有人认为有一定道理,“怪不得我一做剧烈运动就喘得厉害。”一位A型血的网友似乎为自己找到了“完美理由”。南京市体育学院副教授、南京市中西医结合医院运动保健专家李靖说,血型和性格的关系最为密切,和体质的关系似乎不太明显,“医学上认为,A型血的人追求完美、好胜心强、容易紧张、压力大,因此更容易患心脏病;而O型血的人比较容易暴躁,心情起伏较大。”至于健身和血型的关系,李靖认为仅供参考,“更应该结合自身体质选择适合的锻炼方法。”

现代快报记者 郝多

不设最低消费 不收开瓶费 提供半份菜 1912餐饮企业“组团转型”

快报讯(记者 钟晓敏)不设任何最低消费,允许就餐自带酒水并不再收取任何开瓶费用,3人以下可提供“半份菜”点菜服务……昨天,1912集团组织旗下数十家餐饮品牌商家,组团发表倡议,反对铺张、厉行节约、实行转型。据1912集团企划总监朴尔敏介绍,自去年中央“八项规定”“六项禁令”出台以来,南京1912街区中高档餐饮,如:民都荟、粤鸿和、厚园、湖滨9号、利苑苑等受冲击都非常大。

“我们有一家高档餐饮企业,以前每天都爆满。”朴尔敏说,在现在、禁令出台后,这家餐饮企业生意一落千丈,“有时候,一天也就一两桌客人。”“与其遮遮掩掩、举步维艰,不如坦坦荡荡、当机立断。”昨天,这几家餐饮企业,包括固吉香、嘉月、芳满庭、小南国、泰煌、干杯、沸鼎酒吧等数十家餐饮品牌商家负责人,在南京1912街区广场打起“门槛不再有”“开瓶费拜拜”“半份菜行动”等标语,实行转型。为了让更多人认可他们的“转型计划”,商家还出台相关优惠政策,如,凡是将食物吃光或打包时使用自带饭盒与环保袋的消费者,都可向商家申请奖励,商家会给出丰富的现金、返券等奖励。

莫愁湖公园 特殊机构可享免费游



海棠花下,跳起江南Style 现代快报记者 赵杰 摄

快报讯(通讯员 李军 记者 沈晓伟)昨天,莫愁湖公园迎来了一批特殊的游客——25名来自鼓楼区凤凰托养中心的智障学员。他们是受到园方邀请,免费来这里赏花游玩的。现代快报记者获悉,公园也欢迎社会上的其他特殊机构前来免费游园。目前,莫愁湖的花儿开得正艳,尤其是海棠花,已经进入全盛状态。“每年春天,我们都会带着学员们来这里免费赏花。”江文璐是凤

凰托养中心的带队老师。他介绍,托养中心专门照顾智障、残障等需要帮助的人,“中心从成立开始,莫愁湖公园每年都会邀请我们免费来游玩。”昨天,面对这么多的美景,学员们都很高兴。现场,他们还给游客们表演了舞蹈Nobody和江南Style。公园负责人介绍,今年开春以来,已免费接待五批游客了,“有意向的特殊机构可以联系我们,让特殊人群也能观赏到美景。”

大家都说,儿行千里母担忧,反过来想想——父母远行,你会不会牵挂?

常言道,儿行千里母担忧,却总忽略了下一句:母行千里儿不愁。子女在外,父母总是提心吊胆,而如果父母要出远门,又会事先安排好一切,让子女在家吃穿不愁。这两天,网友“漫漫人生56”在机场候机时遇到一件事,不禁发出感慨。“我旁边坐着一位四十多岁的妇女,用手机不断地跟女儿交待着一些十分琐碎的家务事。电话放下,不一会想起什么又拿起电话交待一番……”这样的情景让“漫漫人生56”感动之余,不由想到,“这位母亲将‘母行千里为儿忧’体现得淋漓尽致,但反过来,母行千里的时候,儿女有多少

担忧和牵挂?”家住秦淮区的张女士也是一位不放心出门的家长。因为工作需要,张女士经常要出差,“一想到要出远门,心里就空落落的。”原因就是担心儿子。“记得去年出门前,我怕老公不愿意做饭,提前蒸了两锅包子,冻在冰箱里,衣服也洗好叠好,放在儿子的衣柜里。可我知道,过不了几天,儿子的衣柜准会被翻得乱七八糟,不是找不到内衣就是找不到裤子。”看到“漫漫人生56”的帖子,不少网友都想起了自己的父母。网友“瑶小凡”回忆起自己小时候,“妈妈经常出差,走之前总要

叮嘱我好好吃饭穿衣,听爸爸的话。那时候还没有电话,不然肯定一天三通电话给我。”网友“张春天的十年”表示,自己小时候很像寓言故事“懒人吃饼”里的小孩。“妈妈有事出门前,总会反复念叨我,午饭可以吃什么,晚饭去哪里吃,把零花钱放在了哪里。”“小时候,我们出游总是父母为我们准备,替我们担心,现在换我们,母行千里儿担忧……”网友“哎哟裙子掉了”发出呼吁,“儿女在忙工作的时候,不要忘记还有父母在牵挂着你;儿女在为事业拼搏的时候,不能忘记时时刻刻惦记着你的老人!”

现代快报记者 吴怡

Advertisement for '淘房超市' (Real Estate Supermarket) featuring a grid of property listings across various districts like Wujiang, Nanhu, and Qianjiang. Includes contact info: 84214095.

七彩星城

Advertisement for '七彩星城' (Rainbow Star City) featuring a grid of property listings in Jiangning and other areas. Includes contact info: 84631820.