

生活方式

今天,你走了多少步?第一名,17666步;第二名,13357步;第三名,12193步……昨日中午,记者在微信行走的力量看到自己排名36名,跟第一名差距在一万多步。

南京三伏天来了,炎热的天气并没能阻挡市民们“晒步”的热情,朋友圈每天都能看到有人“晒步”。看似“全民运动”,真的靠谱吗? 现代快报记者 戎华

朋友圈迷上“晒步” 你跟风了吗

晒完步数等点赞

“微信运动”操作很简单,微信用户只需添加该公众账号,手机就能自动记录用户每天的行走步数,还能和朋友圈里的好友PK运动量。每日排名第一的用户背景图会占据当日实时排行榜的封面,还能获得更多的点赞数。

自从添加了“微信运动”后,在新街面上班的胡小姐也成了晒步一族,并开始关注自己每天的走路量。“我有点懒,以前超过公交车三站路的距离,我一般都会选择坐公交或者打车。”说来奇怪,自从看到有人在朋友圈晒出一天的走路量后,懒惰的胡小姐一时好奇,就添加了“微信运动”。一连几天,她在朋友圈里稳居倒数三名。这让她整个人都不好了。不知何时开始,胡小姐就和这些数据较上了劲。早上上班,她会提前20分钟出门,地铁提前两站下车,然后走路到单位,顺便在路上买个早餐。下班时,她也会提前两站下车,路上打包个烤鸭或者别的卤菜回家。“我现在真的喜欢上走路了,一边走一边逛的感觉挺不错的。尤其是看到自己走路的成绩单,看到在朋友圈步数排名前三,感觉很好。”

吴浩热爱跑步。自从计步的手环风靡之后,他和同样热爱跑步的小伙伴们就开始了晒步。吴浩喜欢夜跑,玄武湖是他和小伙伴约跑经常去的地方。自从在微信朋友圈计步后,即使没有约上小伙伴,吴浩也有了跑步的动

力。“每天得在朋友圈晒数据啊,都成惯例了。如果哪天没晒,就会有朋友问今天忙什么了,怎么没跑步?”

第一名走了7万多步

然而,朋友圈的晒步热,让做会计工作的李惠挺“受伤”的。“朋友们用数据刷我的屏也就算了,现在经常被朋友们拖着一起走路回家。我一个同事热衷晒步,如果当天走路量排名第一,她就特别高兴。不过她又不想一个人走路,非要拉上我。因为我家离她家最近,属于同一方向。”为了同事的第一,李惠叫苦不迭。

随着晒步运动的风靡,不少肥胖人士借着热潮加入了走路的队伍。《爱周刊》专栏作者都市放牛也开始了夜走模式。每晚12点半从上海路梅茜的小店出发,途经金银街、陶谷新村、青岛路、北京西路,最后回到梅茜的小店,全程约4公里。为了找人监督自己走路,都市放牛还建了个微信群“夜走萝莉的传说”,寻一起走路的小伙伴。夜走首日,都市放牛走了6401步,得到了12个赞。

不过,走完一看自己在微信运动里的排名,还是有点心灰意冷。他晒了一张排名截图,朋友圈里的第一名走了73977步,第二名走了27505步,就连第七名也走了16234步,都市放牛忍不住在朋友圈喊话:“那个排第一的,你意思吗?我每次辛辛苦苦走个一万步,一点存在感都刷不出来。”

专家观点

为刷成绩而运动不可取

对于为刷微信运动排名而暴走两三万步的人,运动专家表示这种做法非常不可取。大行宫一家健身会所的李教练表示,对于健康成人来说,每天走一万步是比较合适的,运动量并非越大越好,运动也无需攀比,根据个人情况适量就好。

李教练提醒,“千万别以为你每天走个1万步,就成功走上了健康的大道,驶向减肥快车道。一般而言,走一万步消耗的热量在240至300卡路里。这10000步的数字看起来很美,能不能达到实际热量的消耗却不一定。”而且,微信运动由于形式单一,很容易造成运动损伤,包括交叉韧带损伤、半月板损伤等。要避免运动损伤,做好热身运动比如拉伸、慢跑等非常重要。

李教练建议,健步走时,身体要略向前倾斜,双臂自然下垂,协调地前后摆动于身体两侧。全身着力于脚掌前部,步态要均匀、沉稳而有节奏,走到微微出汗即可。还有在健步走时,尽量选择环境较好的地方,并且在饭后1小时较为适宜,应该尽量选择在寒冷、干燥或高温下运动。

运动鞋应选择轻便、柔软、底子较厚、有弹性的鞋。应该合理地维持步数,避免运动过量。



智慧旅游大管家

只选对的 不选贵的

现代快报出品

96066 24小时热线

025-58598151/84783633



张家界、凤凰古城、猛洞河漂流、天门山、荆州古城双高纯玩5日游

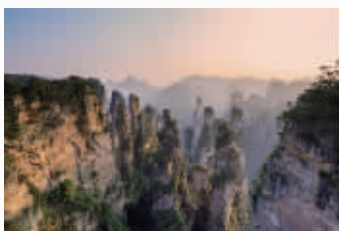
高铁往返,纯玩无强制购物才需999元,这样的张家界之行谁能不心动?之前火爆的张家界团深受广大读者的好评,在读者的强烈建议下,我们再一次推出经典张家界的活动。暑期的湘西山水清秀,气候凉爽宜人,满目的青翠欲滴,正是饱览张家界风光的大好时机。并且我们甄选出湘西最具特色、最具代表性的景点,推出一次性经典畅游湘鄂之行。当地空调旅游大巴专车接送,精选地理位置优越的酒店,让游客不用折腾,放心纯玩。

来到湖南,首推要去张家界,这里是中国十大魅力旅游城市,是奥斯卡提名电影《阿凡达》的取景地。天门山四周绝壁,拔地临空,气势冲天,于高绝奇险中更见秀丽宜人,历来成为名人宦仕的景仰之地,被誉为“张家界之魂”,有“湘西第一神山”的美誉。天门洞终年氤氲蒸腾,景象变幻莫测,时有团团云雾自洞中吐纳翻涌,时有道道霞光透洞而出,宛如幻境。在沈从文笔下的边城凤凰,你可以感受吊脚楼上苗家寻常人家的生活,也可以撑一支长篙漫游在沱江上,古老的东门城楼、千军过道的北门跳岩、万寿宫……

您一定会问,这么便宜的价格是不是购物团?我肯定的回答您,绝对不是!除了价格特惠之外,我们还保证全程无强制自费。这样一个舒适、经典、纯玩的旅行您还不动心吗?那就快行动起来吧!

高品团
活动价格:
2580元/人
(一价全包)
南京自组团

活动时间:
每周三发班



一价全包 四/五日玩转重庆武隆天坑 三桥、仙女山、酉阳桃花源、贵州赤水

暑期旅游去哪里?渝东南绝对是您的最佳选择!这里有秀美的山川、神奇的溶洞、幽静的大峡谷、古老的原始森林、独特的南国草原……这次我们推出的两条渝东南线路,均是纯玩无购物,为您免去购物耗时耗力的烦恼,让您玩得更加舒心、省心。您还犹豫什么,快带上家人孩子,和我们一起玩转渝东南吧!

来到重庆,就一定要去武隆天坑,领略大自然的鬼斧神工,三座天然石桥规模宏大、气势磅礴,与山、水、瀑、峡一起,构成一幅完美的山水画卷。《变形金刚4》就曾取景于这个自然风光优美的地方。仙女山也是本次行程中的一大亮点,她的别样欧洲风情让她以“东方瑞士”著称于世,站在草原上,观赏旖旎美艳的森林草原风光,清幽秀美的丛林碧野、高山草原景观被誉为“南国第一牧原”。

本次行程,您可以自由选择双飞、双动、单飞单动三种不同的交通方式,并有重庆火锅、土家八大碗、特色柴火鸡等当地特色美食供您选择。比起市面上其他价格类似的产品,我们推出的线路,包含大部分核心景点门票,为您打造“一天穿三省”的奇妙之旅。这样一个纯玩无购物的高性价比之旅,赶快报名吧!

仍保持着“含塔尖最高建筑结构建筑物”的世界纪录。台北故宫博物院馆藏有全世界超多的无价中华艺术宝藏,其收藏品的年代几乎涵盖了整部五千年的中国历史。日月潭是台湾最知名景点,湖面山景环绕,梦幻美景如诗如画……

乘坐花莲到台北的火车是一种愉悦的体验,一路欣赏旅程中的景色。在野柳风景区,因海浪侵蚀,岩石风化及地壳运动等作用,造成了海蚀洞沟、蜂窝石、溶蚀盘等各种奇特景观,而“仙女鞋”,“烛台石”等,更是驰名中外的海蚀奇观。

此行将全程住宿台湾当地4花酒店,行程安排的舒适惬意,现在

发团日期:
A:7月25、30日 2180元/人起
B:7月25、29日 2280元/人起
线路A+B(双动7日) 2980元/人
7月29日,8月5、19日
南京自主成团,均含所有门票及中餐



世界自然遗产-武隆天坑

台湾双飞环岛八日游仅需3350元!

有没有提前考虑一下九月的出行计划呢?台湾绝对是一个非常给力的选择!游景点——台北故宫博物院、101大楼、日月潭、恒春古镇、邓丽君纪念馆、佛光山、慈湖;逛夜市——台中逢甲夜市、高雄六合夜市、台北士林夜市;泡温泉——台东知本温泉……现在仅需3350元就能环岛畅游台湾八天!这样优惠的价格,您可千万不要错过哟!

八日环岛游是一次对台湾极全面的了解,一次畅游台湾各大城市及风景区。繁华而现代的台北、美丽的海港城市高雄,八日的行程足以将它们一一游览。101大楼现

报名立享 3350 超值价,您还犹豫什么?大家赶紧踊跃报名吧!
活动价格:
3350元/人(9月11、18日发班)



本产品由中青旅提供 许可证号:L-JS-CJ00018

连云港、连岛大沙湾海滨浴场、日照阳光海岸梦幻金沙湾、海战馆看海豹表演、沂水地下大峡谷、地下荧光湖(蝴蝶谷、萤火虫水洞神秘世界)亲子童话梦幻之旅纯玩3日游
每周二周五发班
698元/人

一次性畅游大东北——呼伦贝尔草原、中俄边境、海拉尔、满洲里、国门、敦化、长白山、山海关、北戴河、哈尔滨、空调火车旅游专列11日游
8月23日
1980元/人起

牯牛降、“江南阿里山”九华天池(冰河峡谷、冰河石窟巨石阵、天池圣水)、秋浦渔村、秋浦河竹筏+冰河谷激情皮筏双漂2日游
7月25、29日
248元/人

一价全包——日照阳光海岸梦幻金沙湾、万平口海滨浴场、李家台赶海园赶海拾贝、环桃花岛乘船出海捕鱼、海战馆观海豹表演2日游
7月天天发班
448元/人起

买一送一!建德山水——《爸爸去哪儿》新叶古村、新安江七里扬帆、大慈岩(江南悬空寺、天然立佛、长谷溪流)、葫芦峡激情皮筏漂流纯玩2日游
7月25日
498元/人