



制图：于洁

冬季健身 也时尚

每到冬天，都是人们胃口大开的时候，面对囤积的脂肪，很多人再一次把健身提上了议事日程，但是，却不知道该做哪些运动。冬天在室内，有暖气，温度比较适合，一切室内运动都适合。

《杜拉拉升职记》就是一部人生故事和职场经典，它的热播让“杜拉拉精神”迅速传播，不少女性白领和工薪族都把杜拉拉当作新偶像崇拜和学习。电影中杜拉拉下班后从18楼的办公室往下跑，边跑边大声唱歌的健身减压的方式，被众多白领模仿。

“我健身啊，每天在办公室里

一坐就是一天，运动量不够，跑楼梯是最好的锻炼，还不用花钱。”这是电影中杜拉拉对王伟提出“为什么不坐电梯”的经典回答。

对于生活在大城市的上班族来说，工作繁忙，加班甚至比吃饭还正常。所以他们普遍缺乏锻炼，在办公室对着电脑，一坐就是一整天。缺乏运动带来诸多健康隐患，轻则产生小肚腩，重则导致鼠标手、颈椎腰椎病等，后果不堪设想。

冬季健身，要有一个充分的计划，你究竟是想健身还是想减肥？其实目的无关紧要，但是计划却很关键。冬季健身计划可以围绕减肥

来制定。冬季人体消化功能增强，胃口大开，很多人在冬天体重都达到最重。

另一方面，冬季锻炼时消耗的热量也大，是去除脂肪的好季节。同时，冬季人的免疫力下降，容易生病，因此冬季健身计划的另一个重点是通过有效的锻炼来预防疾病。

冬季制定好健身计划后，要达到最好的健身效果，关键还在于坚持，不能因为天气冷或者下雪就轻易放弃。一般刚刚开始运动的时候，一定要穿长袖，等微微出汗后，可以脱掉长袖衣服，但是运动完后，要马上穿上衣服。这样对人体的各个关

节、骨骼都能起到保护作用。

本期C18主打版，来到恩纳鑫健身俱乐部，为不同需要的您找到不同的应对之策。C19美丽版，快新年了，让我们选择“半裙主义”，做一名新年装扮达人吧！C20风采版，本期风采第一次推出男士风采。从平模到自由摄影师，一起看看吧！C21潮流版，冬季“肉肉”出没请注意，减肥之后，别忘了给自己画一个美美的妆容。C22数码版，2010年被剩下来的旗舰手机，期待2011年我们可以见面吧！C23情感版，80后成为新婚浪潮主流，而还没有另一半的你，是不是也在遭遇“被”相亲的经历？
张文婷