

中悦·上尊邀您春季一起去游泳

过年,亲朋好友聚会,大吃大喝,晚睡晚起,体重直线上升。您是不是很想快速甩掉腹部的脂肪?是不是很想拥有游泳选手那样的人鱼线?快到中悦·上尊室内恒温游泳馆,从现在起,开启您的游泳计划,到了夏天,您也会变成“小鲜肉”或“美人鱼”哦!

初春乍暖还寒,室外游泳水温偏低,容易抽筋和感冒;室内恒温游泳馆内水温恒定,泡在水里不仅可以健身,还能给肌肤补足水分,美容美体两不误。

中悦·上尊室内恒温游泳馆——逸水湾是周口市目前最大的室内恒温游泳馆,采用国际先进的 24 小时自动净水系统,确保水质干净卫生,水温常年保持恒温状态,有儿童池和成人池,可满足市民一家老少四季畅游健身的需求。这个春天,中悦·上尊任性加入美团网,邀您一起去游泳。中悦·上尊营销总监李丰言告诉大家春季游泳的好处及室内游泳注意事项。

春季游泳的好处:

增强体质,提高水上运动能力。

春季是各种疾病的多发期,春季游泳能使神经系统兴奋性降低,体表血管扩张,血液循环加快,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力,消除疲劳,改善睡眠,增强抗病能力。

健美体形。

人在游泳时通常会利用水的浮力仰卧或俯卧于水中,全身松弛而舒展。在水中运动,由于减少了地面运动时对骨骼的冲击性,降低了骨骼的劳损机率,使骨关节不易变形。水的阻力可以增加人的运动强度,但这种强度又有别于陆地上的器械训练,是很



中悦·上尊室内恒温游泳馆实景

柔和的,不会长出生硬的肌肉块,可以使全身的线条流畅、优美。

促进骨骼生长。

春季正是青少年生长发育的时期,游泳加上适当的饮食是很好的塑身运动。同时,还能增强心血管系统和人体神经系统,改善血液循环,增强体质,从而达到增高的效果。

室内游泳需要注意以下事项:

游泳装备要齐全。

游泳馆对泳衣、泳镜、泳帽的要求是缺一不可。建议您游泳时带条浴巾或毛巾衣,以便在中间休息或沐浴后保暖。另外,游泳馆内室温高、湿度大,建议所穿衣服相对简单、易穿脱,且保暖性好,以便更衣。身体清洁用品和洁面膏、护肤霜、洗发水也是必备单品。

准备活动要充足。

游泳前的准备活动是关键,下水前,一定要把各个关节活动开。建议您在泳池边多做向上纵跳、拉肩、振臂等伸展运动,重点热



身腿、臂、腰,以防游泳过程中发生抽筋。

一般来说,准备活动时间大约在 5~10

分钟,以感到身体微微发红、发热为好。

休息、起水、淋浴后要注意保暖。

当您游累了,打算休息的时候,要做好身体的保暖工作,特别要做好头部的保暖工作。人的头部最易散热,如果起水、淋浴后头发湿漉漉,很容易造成热量迅速散失。因此,在中间休息、起水后要披上浴巾,沐浴后应及时擦干头发、穿好衣服,最好用吹风机将头发吹干。

您要知道,游泳时,要掌握适宜的运动量,应根据自己的健康情况、运动基础、体力特点及运动习惯来合理制订健身计划,且持之以恒,才能达到最佳的锻炼效果。

(记者 曹丹)

新老业主走进阳光花墅共植爱心树

本报讯 3 月 15 日上午 9 时,许多业主早早来到阳光花墅营销中心,在置业顾问的引导下领取植树工具和树苗,并按顺序进入阳光花墅景观区植树。置业顾问详细介绍了种植树苗的注意事项、流程后,大家开始植树。除了精心准备的多种珍稀树苗外,阳光花墅还不惜重金,特意为业主采购了国宝级树苗“红豆杉”,让业主真切地感受到了阳光花墅的用心。

植树活动开始后,大家分工协作、相互配合,活动现场井然有序,并洋溢着欢声笑语。

语。大家挖坑、栽植、覆土、浇水,顺利完成了植树任务。一些小业主还在家长的帮助下,把自己的心愿写在心愿卡上。无论是小业主天真烂漫的笑容,还是大业主高兴满意的笑容,都带着一份亲近大自然的喜悦。

阳光花墅举办的植树活动,增进了业主之间的交流,并且让业主在春天参与家园建设,意义非凡。一位小业主说:“今后,我要多来看看小树,见证小树的成长。”

(阳光)



读

《楼市周刊》

LOU SHI ZHOU KAN

晓周口楼市

欢迎在《楼市周刊》刊登房产广告

一、欢迎国土、住建、规划等城建职能部门提供有关城市建设、房地产开发方面的新闻线索,欢迎投稿。稿件接收: zkrbcd@163.com

二、欢迎各房地产商提供有关楼盘特色规划、建设、销售、物业及内部活动方面的线索。

三、欢迎市民提供维权方面的线索。

热线: 18639402995 15890586878 13592220033 13673881771 0394—8599343