

# 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，还能给肌肤补充水分，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，春季游泳能使人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。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