

春节后犯晕、瞌睡、没状态
天寒地冻上班、学习摸不着北

快来打场羽毛球 出身汗



2月25日晚7点半,三湘好玩俱乐部在活力羽毛球金源馆开三片场地,陪你一起赶走节后综合症,嗨起来。

春节长假过后,作为上班族的你,是否也感觉上班犯晕、乏力、没状态呢?而作为学生的你,是否无法安心为即将开始的学习做准备呢?如果有,那我们要老生常谈地告诉你,你已经患上节后综合症了。

不要惊慌,长沙市海东青健身俱乐部专业体能教练邹志杰建议:“下班后去羽毛球馆打半个小时羽毛球,认认真真出身汗就会好很多。”如果你不信,可以跟着三湘好玩俱乐部一起去试一试。

春节后易发节后综合症

邹志杰教练解释道:“大部分中国人一到过年,每天大鱼大肉,造成营养过剩,肠胃虚乱;而且很多人忙着跟亲朋好友聚会,晚上休息也没有规律。过节比上班还忙还累,春节假期结束,大家还意犹未尽也未经调整便直接回到朝九晚五的工作规律中来,出现节后综合症里犯晕、犯困的现象也很普遍。有些严重不适的还会出现呕吐、发烧等症状。”

但是邹志杰教练也提醒各位不必惊慌,节后综合症只须稍加调整便可消失。

饮食、作息、运动三管齐下

对症下药,首先需要拿饮食与作息开刀。“饮食上,注意荤素搭配,可偏重素食但绝不是只吃素食;如果已经出现症状,那么说明身体已经在超负荷运作,所以在作息上,断不可再熬夜,一定要保证6小时以上充足的睡眠。”

邹志杰教练还说道:“赶走节后综合症最好的武器莫过于运动。在这个时候,身体状态还比较虚弱,可选择做一些运动量较轻的有氧运动,不能太激烈。且长沙现在下雨,户外运动不适宜,适合在室内进行。去室内羽毛球馆打场羽毛球就成了相当不错的选择,出身汗后绝对精神百倍。”

■记者 潘梁平

小贴士

活动时间:2月25日(下周一)19:30
活动地点:长沙活力羽毛球金源馆
报名方式:关注“三湘好玩俱乐部”新浪微博或登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛(<http://haowan.voc.com.cn>)查看相关活动帖回复并加入好玩俱乐部QQ群94109212。

新播客

2月21日03:45(周四)
加拉塔萨雷VS沙尔克 风云足球
AC米兰VS巴塞罗那 CCTV5

►梅西:有我在,老天保佑米兰!(设计台词)

▼巴洛特利:我不在,老天保佑米兰?(设计台词)

竞彩看台

听听米兰、巴萨欧冠对话

相信“巴”不会错

北京时间2月21日凌晨,本赛季的欧冠1/8决赛首回合比赛将再战4场,其中最受关注的对话是AC米兰主场迎战巴塞罗那。

本轮比赛中,彩民有密码,相信“巴”字。现在的米兰和巴萨实力不在一个档次,显然带“巴”字的巴萨更值得看好,原本米兰有个值得相信的“巴”,但巴洛特利因代表曼城参加过小组赛,不能再代表米兰参加复赛,这让他们的胜算小之又小。加拉塔萨雷VS沙尔克的比赛也值得关注,德罗巴和斯内德的加盟让加拉塔萨雷实力陡增,加上魔鬼主场,沙尔克恐怕凶多吉少。

■记者 刘涛

竞彩推荐

米兰负巴萨+加拉塔萨雷胜沙尔克,投注100元,294元预计奖金。

保释听证会再曝猛料
“刀锋战士”开枪前先穿假肢

目前可能性: 误杀 < 谋杀

北京时间2月19日15时,南非残奥田径明星、“刀锋战士”皮斯托瑞斯枪杀女友瑞瓦的保释听证会在比勒陀利亚举行。皮斯托瑞斯的律师以他可能自杀为由希望采取保释,但遭到拒绝。20日,听证会将继续进行。

法庭上,检察官尼尔还公开了一个重要细节,当天皮斯托瑞斯在开枪前,先穿上了假肢,然后走了七米来到浴室门口进行射击,三枪穿过浴室门打中了瑞瓦。尼尔认为他涉嫌谋杀,让一个无辜的女人毙命。不过,皮斯托瑞

■记者 潘梁平



皮斯托瑞斯在法庭上表情沉重。

斯的律师否认了谋杀的说法。

另外,据未经证实的报道,皮斯托瑞斯是用棒球棒击碎了女友的颅骨致其死亡后,再补枪故意制造误杀假象。不过,所有的疑团可能要等到几个月之后才能水落石出。南非犯罪委员会副主席柯刘易斯说:“现在案件审理所处的阶段,主要是围绕到底接不接受皮斯托瑞斯的保释申请。现在还没到裁决他到底有没有罪的阶段,最后的裁决几个月后才会做出。”

■记者 潘梁平

娱乐大嘴巴

韩星朴施厚否认强奸

2月18日晚,有媒体爆料,一名22岁的女子向韩国警方报案,称遭到了韩国艺人朴施厚的强暴。这名女子本月15日在朋友的介绍下与朴施厚认识并一起喝酒,结果喝醉失去意识,醒来时发现遭到了朴施厚的强暴。

19日一早,朴施厚发表公开声明,称他与报案人发生关系是事实,不过在双方自愿的情况下,他没有使用任何强制手段。负责此案的警方负责人表示,警方已在案发当天的15日接到了A某的报案,将在不久后传唤朴施厚进行调查。

大嘴巴:韩剧有很多幻想,但真相只有一个。

赵本山否认新加坡豪赌

近日,有媒体报道“赵本山搭乘私人飞机赴新加坡豪赌,同行友人涉嫌非礼女职员”。19日,赵本山方面回应此事称:2011年下半年,新加坡的友人多次邀请“刘老根大舞台”赴新加坡演出,并邀请赵老师春节后到新加坡考察。赵老师到新加坡后便观看了歌舞秀演出,对新加坡的演出市场进行了考察,同时与友人一起也参观了新加坡的博彩场所。但不存在“豪赌”和“非礼”之事。

大嘴巴:娱乐圈有很多道听途说,但真相也只有一个。

■记者 黄煌

湖南爱乐协会湖南大剧院分会2013年公益讲座第二讲《春之即兴》主讲人:知名鼓手于洋

时间:2013年2月24日(周日)上午9:30,地点:湖南大剧院四楼小剧场,订票时间:2月18日-2月23日(工作时间内)订票电话:84171608

我只在乎你·庆三八国际妇女节,东怡·外国之夜·再聚十亿个掌声·邵阳首经典金山全球巡回演唱会·盛燕·口文仲·湖南首演,演出时间:2013年03月09日晚,演出地点:湖南大剧院,订票热线:0731-84171608/668

资讯电话:0731-84171608/639/668

<p>电影资讯</p> <p>生化危机5 15:10 20:50</p> <p>飓风营救2 14:30 20:10</p>	<p>喜洋洋与灰太狼之喜洋洋过蛇年 13:50</p> <p>101次求婚 15:00 14:00 20:05 21:50</p> <p>洛克王国圣龙的心愿 14:20 15:50</p> <p>西游降魔篇 14:40 19:00 21:10</p>	<p>云图 20:40 15:30</p> <p>侠探杰克 15:00 20:30</p> <p>在一起 19:40 21:20</p>
--	---	--