

# “草莓族”快乐减压看过来

曾经流行的一个词“草莓族”，说的就是80后职场新新人，外表看似光鲜亮丽，“质地”却绵软无力，遇到压力就抵抗不住，变成一团稀泥。虽带着些许戏谑，但也精准地概括了一部分80后的特点。

但80后也有自己的委屈，“我们的性格特点在更大程度上是时代造成的。我们也希望更好地融入职场。”那么，从笑对压力开始吧。不要再抱怨时间不够、钱包太瘪，其实，健身更多的是一种心态。小记特地搜罗了几种“见缝插针”健身法，让你轻松发泄完情绪，再情绪饱满地投入工作。

见习记者 曾茜 整理

## 步行 轻松心情走出来

步行的优点多多：不需要任何器械辅助，唯一需要的只是一双好鞋，是相当经济实惠的一种运动。此外，步行可以很机动地适应你每天的生活，只要有空闲，无论时间长短，也不用特别挑场地，随时随地都可以进行。另外，步行还可以“一心两用”，如一边走路一边和朋友聊天。许多体育研究者认为，步行是健身及保持身材的最好方法。所以，对于荷包瘪瘪的职场新新人来说，步行是一项性价比很高的运动。

职场美女们最关注的就是，步行还能减肥啊？小记告诉你，若以平均每小时走4公里的速度，每分钟就能消耗掉5卡热量，每小时就是300卡。如果你能每天都坚持步行，一年可以减掉8公斤左右！而且，步行还能收紧你的小腿、大腿、脚部以

及臀部，锻炼肩部、上背部、胸部和手部的肌肉。最重要的是，不用节食，也不用一下班就匆匆赶到健身房去占位置啦。

所以，下班后，周末时，每当心中抑郁无法排解，不妨邀上三五知己，到玄武湖畔绕湖一圈、或者到南大、南师大绕校一周，不仅可以用走路来发泄压力，还能和知心好友倾心交谈，沿途再看看风景，一举多得。

## 散步 赶走压力和忧愁

头痛是困扰上班族的一种常见病，大部分是由于长期、过度的精神紧张引起的。很多混迹职场多年的人都有不同程度的头疼，所以，职场“菜鸟”们也要防患于未然。美国医学家指出，要舒缓生活和工作中的紧张，防止头痛发生，最好的办法就是散步。即使你正遭受头痛的折磨，散步也有显著疗效。

如果想每天早晨起来精神充沛，杜绝紧张性头痛，只需每日散步两次，每次10分钟，其中一次在傍晚晚饭后。散步能令人全身心地放松，放松全身紧张、疲劳的肌肉，并且增进血液循环，进而治疗与精神紧张有关的头痛，而不需要药物治疗。为了增加散步的健康疗效，职场新新人们可以从以下几个方面做起：

1. 尽量在完成一天的工作之后散步。
2. 与自己喜欢的亲友一

起散步。

3. 在空气清新、环境优美安静的地方散步。

4. 持之以恒，每周至少4到5次。

## 伸展肢体 松松筋骨

也许你在不懈努力，以求工作完美，也许你为了完成任务，过多地外出活动，因此，你的肌肉为了对抗压力而变得紧绷的，造成身体僵硬、疲倦和疼痛。松弛肌肉的最佳方法是伸展肢体。所以，从一大堆文件中把头抬起来，暂时离开让你双眼发酸的电脑，光脚舒服地坐在一把椅子上，照以下方法伸展肢体吧。

耸肩：深深吸气，双肩尽量抬高，然后再将双肩放下的同时呼气。重复5次。

转肩：将肩往前转动5次，再往后转动5次。

伸展颈部：颈部尽可能往右靠，使右耳和右肩相挨，保持5秒钟。换方向再做。将颈部向前压，下巴贴胸，保持5秒钟。重复3遍。

弯曲腿足：双脚前伸，让脚趾向前指3秒钟，然后让脚趾尽量往后弯，指向自己3秒钟。重复做10次。最后，由脚裸以顺时针及逆时针方向转动，用脚趾画圆圈。

放松后背：将右膝靠胸，使足部悬空，保持10秒钟。再换腿。最后，双腿同时保持悬空10秒。

伸展全身：弯腰双手触摸脚趾，然后背部紧靠座椅，双手往上伸展超越头部后再向右边及左边伸展。

## 金吉鸟珠江路旗舰店 钢管舞受热捧

金吉鸟旗舰店是一家占地面积超过4000平方米的专业健身俱乐部，透明的玻璃拉门从左到右足足20米长。走进来，更是别有洞天。在这里，上网、聊天、喝咖啡、看金鱼……比在家还舒服。

钢管舞、动感单车、登山机、斯诺克、桌球……运动项目应有尽有。俱乐部特地高薪聘请经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队，悉心打造南京一流的健身俱乐部。跟通常的俱乐部相比，记者总结出如下几个特点：

### 1. 韩国现代舞

金吉鸟健身新近引进了拥有舞蹈专业硕士学历的张黎老师专门从事韩舞的教学。张黎老师多年研究韩舞并亲往韩国交流学习，能够将市面上最流行的韩舞同步教授给会员，必将受到韩流MM和GG的热烈欢迎。

### 2. 更人性化

秉承金吉鸟健身虹桥店、龙江店的优良传统，金吉鸟健身珠江路旗舰店在淋浴的更衣室铺设了地暖，克服了一般健身俱乐部冬季洗澡暖气不够，会员经常感冒的弊端，这一现象在金吉鸟将不复存在。

### 3. 增加了休闲设施

一张专业的斯诺克桌、两张台球桌和两张乒乓球桌，丰富了会员的休闲生活。锻炼之余还可以邀上好友一起休闲。

### 4. 淋浴更舒适

在通常的健身俱乐部，淋浴水流小，冷热不均，往往使得会员很郁闷，而金吉鸟可以自豪地说，这些体验与你无缘。

### 5. 通风更好

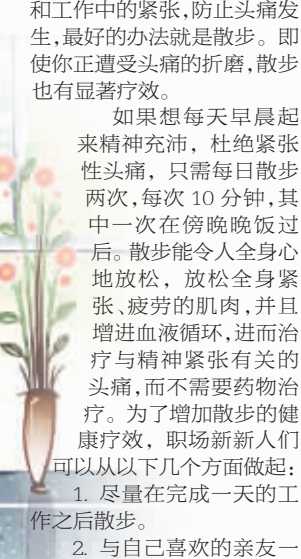
在淋浴间、动感单车房、操房，都严格按照国家标准做了新风设施，在这里的健身将会有有一个更健康的环境。

### 6. 选择余地更大

金吉鸟健身连锁优化了旗下两大健身品牌“金吉鸟专业瑜伽馆”（10家直营）“金吉鸟健身俱乐部”（4家直营）。可以选择一家健身俱乐部和一家瑜伽馆，而这种组合锻炼，比只买一家店的价格贵了几百元，但却享受了两大体系的服务。

### 7. 钢管舞

阳光、帅气的钢管舞教练一泽告诉记者，金吉鸟是南京首家专业开设这一时尚、前卫课程的俱乐部，并且很快就受到了众多会员的热烈追捧。这些学员年龄从20岁左右到30岁出头。由于刚开课，课时还不多，每周4节课，分别在周一、周三、周五晚上7:00—8:30，周六下午2:30—4:00，每节课一个半小时。其中，前45分钟是垫上操，后45分钟练习舞蹈技巧。钢管舞除了可以减肥塑身，还有其他好处：可以增强女性气质，提高自信缓解工作压力，治疗产后忧郁症，增进夫妻感情，在健身过程中，还可以交到很多朋友。



## 静界瑜伽

中国专业瑜伽品牌 南京第一家专业瑜伽馆

健康、塑身、静心、美丽人生  
直营连锁、专业权威、精英团队  
<http://b391560.xici.net>

### 金秋特惠



特价双月卡 590元 (不限次)

办年卡减现金 200元

更多优惠，请电询

- 【瑞金路馆 025-68996101】 瑞金路48号瑞金大厦B座4楼
- 【大行宫馆 025-68996102】 中山东路218号长安国际1801
- 【新街口馆 025-68996103】 淮海路36号金淮海商务中心7楼
- 【山西路馆 025-68996104】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68996105】 草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
- 【漓江路馆 025-68996106】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【江宁馆 025-68996107】 东山镇上元大街518号绿野大厦1001

## 初中高级瑜伽教练班热招中

南京第一家专业瑜伽教练培训基地

专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

学制：全日制：2个月；周末班：4个月

师资：国内权威、10年教龄资深瑜伽导师

咨询热线：025-68996000（静界各分馆均可报名）

## 振道跆拳道

中国专业跆拳道品牌 南京跆拳道示范道馆

强身、瘦身、防身、成就人生  
直营连锁、专业权威、精英团队  
<http://b883456.xici.net>

### 金秋特惠



特价双月卡 590元 (不限次)

办年卡减现金 200元

更多优惠，请电询

- 【大行宫馆 025-68997101】 太平南路2号日月大厦202
- 【鼓楼馆 025-68997102】 汉口路22号南京大学游泳馆三楼
- 【山西路馆 025-68997103】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68997104】 草场门大街101号文荟大厦19楼
- 【漓江路馆 025-68997105】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【莫愁湖馆 025-68997106】 莫愁湖东路金色家园9栋会所一楼
- 【江宁馆 025-68997107】 上元大街518号绿野大厦1002

常年开办：少儿班、青成年班、私教班

