

相遇 × 怪兽部落

相遇线下
社交活动
2025年第45场

零费用、零门槛 本周六主题音乐派对邀你共唱

这里没有评委的标尺,没有乐谱的镣铐,每个即兴的颤音都是被祝福的。让跑调成为幽默暗号,和声变成交友加速器,陌生的音符将融化所有社交的坚冰。我们歌唱,不为抵达殿堂,只为在旅途中,遇见同频的灵魂。

名师教学



张鑫
德国汉堡音乐学院
指挥系硕士



范开韵
四川音乐学院
音乐表演学士

从跟唱到合唱渐进体验,全程有助教为你护航。现场提供提词器,指挥老师提示进拍。

适合人群

想用两小时解锁人生第一次合唱高光时刻的音乐爱好者。渴望在音乐里卸下“社恐”的1人,用“和声”与人对话。

合唱曲目:《苏州河》《特别的人》

活动时间:3月22日(周六)15:00-17:00

集合地点:渝北区天宫殿街道精信中心怪兽部落

诚意金:35元/人(本次为公益活动,为确保出勤收取诚意金,完成签到即退款)



扫码
报名



扫码
咨询

重庆晚报-相遇记者 蔡静

减肥指南都细化到地区了 为什么还是如此难瘦?

减肥指南都细化到地区了,厚厚的一本全是减重干货,不少网友顿时暗下决心:“这个重是一定要减下来!”。但也有不少网友表示:“喝水都能胖,咋管理?”甚至有网友吐槽“过个年直接把减掉的肉肉加倍塞回来”,你说难“瘦”不难“瘦”?

“肥胖”这个大boss可不容小觑,据预测,到2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

减肥为什么那么难

1 “管不住嘴、迈不开腿”是最主要的原因。

肥胖发生的根本原因是机体的能量摄入大于能量消耗,因此,减肥的关键仍是七分靠吃,三分靠动。

2 生理机制会“抵抗”减重。

当热量摄入减少时会导致机体基础代谢率下降,而减脂过程中瘦素分泌的下降,让大脑误以为“能量不足”而促发饥饿感。

3 心理和行为因素的干扰。

压力、熬夜等会升高皮质醇,刺激食欲,而长期节食和坚持运动易引发报复性进食或放弃减重。

4 “减肥易反弹”,很现实,也很扎心。

研究表明,减重后脂肪细胞和其周期的免疫细胞都可能携带着“肥胖记忆”,好像挥舞着“复胖指日可待”的大旗,你说气不气。

别气馁,重庆市妇幼保健院临床营养科主任营养师孙海岚有妙招,无论是减重难坚持,还是瘦下来又反弹,家庭模拟体验门诊从饮食搭配、食物选择、家庭运动等方面手把手带您健康减重,一起相互监督将减重计划执行到底。

找到原因对症下药

1 改变饮食习惯,从选材、烹饪、进餐顺序着手。

多吃富含膳食纤维的食物,如全谷类食物、蔬菜等,少吃或尽量不吃油炸食品、烘焙糕点、肥肉等。多选用蒸、煮、焗及水滑等烹调方式,少油煎炸。细嚼慢咽,按照“蔬菜-肉类-主食”的顺序进餐。

2 选对运动方式,走出“无效运动”误区。

建议健康成年人每周进行150-300分钟的中等强度有氧运动(或75-150分钟高强度有氧运动)、2-3次阻抗运动。如慢跑、羽毛球、健身操等。

注

运动强度可通过【最大心率(次/分)=220-年龄(岁)】来估算:

中等强度运动时的心率达到最大心率的55%~80%
高强度运动时的心率达到最大心率的85%及以上

3 放松心情,睡眠充足,循序渐近达到理想体重。

设立科学的减重目标,遵循昼夜生物节律,避免精神紧张、熬夜和睡眠不足,不仅可避免“过劳肥”,还能促进减重的良性循环。

减重路上,道阻且长,你不是孤勇者,我们相互陪伴,一起行动,加油!

重庆市妇幼保健院供稿

责编 廖雪源 美编 钟柳 责校 田刚

