

记者亲测,进了健身这个坑,就是花钱的无底洞 算一算你的健身成本是多少?

■记者 王雪婷

记者有位爱健身的朋友老是说自己爱上健身后就变穷了,记者不信,也去办了一张健身卡,才知道,这真是个花钱的无底洞。一旦迈进健身的“坑”,就在买装备的路上再也回不了头了。其实,不同的健身项目要买的行头都不少,不管是跑步、游泳、骑行、登山,还是在家锻炼,都离不开买买买的节奏。下面,记者就给大家算笔账,看看入了健身这个“坑”以后,到底要花多少钱买运动装备?(以下仅为普通水平消费,土豪请随意。)



健身房运动篇

如果上健身房运动,要先办一张健身卡。记者在塘下办年卡的活动价是1280元(原价1580元)。这应该算是一般价位,有些私人健身工作室的价格还要更高。如果自己不会练,又没人带着练,就要考虑请一个私教了。私教价位大概是3000+每月。然后,至少要准备两双运动鞋,普通品牌的价格是300到400元。最坑的是,运动得勤快一点,鞋子磨损了就要换新。鞋子消费就要800+了。速干T恤和运动短裤也

是必不可少的,运动装起码要有两三套换着穿。穿着方面,女生们的花费会比男生高出许多。保守估计,此处消费是2000+。室内运动的穿着变化不会很大,基本这几样就够用了,但要是室外运动,还要根据季节变化添置防风装备等,又得多支出3000+(以下户外运动衣服价格按5000+计算,室内运动按2000+计算)。健身房运动基础版消费:1280+800+2000=4080元;加强版消费:1580+3000+1200+2500=8280元

在家运动篇

平时在家里运动的话,女生应该需要瑜伽垫、呼啦圈、瑜伽球等辅助用品。男生需要家用哑铃、弹力绳等。一般淘宝都有套装价,能控制在100元以内。如果觉得上面这些东西不够给力,又不想去健身房跟别人抢位置的,就要考虑在家里装个跑步机、动感单车了。这又是一大笔钱!记者搜索淘宝看到,最便宜的跑步机800+,最便宜的动感单车400+可搞

户外运动篇

接下来就是户外跑步了,基本装备要有腰包或臂包、护膝等。如果不讲究牌子的话,100元以内能搞定。更高大上一点的话,要买个智能手表,提升运动效果吧。不追求苹果手表的话,小米、华为等运动手环都是不错的选择,可以控制在1000元以内。据了解,更专业的装备还有:运动耳机、导汗带、反光带、能量护臂、护腰、助力带、压缩裤……健身一段时间后,跑友们约着参加个马拉松是常有的事。报名费+交通费+住宿费+餐饮

费,两日内的行程,至少是1000+。近的话可以动车汽车来回,远的话还得打飞的,参加比赛一激动,装备也要重新备齐一套。以上只是写了最基础的消费。如果专攻游泳,要买泳装泳镜泳帽等装备(女性此项花的钱要翻倍……);骑行要买专业的自行车和服装(这是笔大支出呀!);还有打球、登山、潜水、攀岩等……都要租场地、买器材。户外运动基础版消费:5000+100+1000=6100元;加强版消费:7000+100+1000+3000+3000=14100元

饮食医药篇

以上消费里面都还没有算上,吃的、疗伤的、海淘等花费。为了增肌减脂要吃特定的食物。吃的健康食品如:糙米、红薯、有机谷物、进口脱脂牛奶、健康坚果等;顿顿要不离鸡蛋、鸡肉、鱼肉、牛肉、水果、蔬菜。还有各种营养补剂,蛋白粉等。平时还得补充氨基酸、葡萄糖、维骨力保护膝关节,补充CLA增加减肥效果,补充运动复合维生素来保证营养,长距离的训练和比赛,还得准备运动饮料、能量胶、能量棒、盐丸、排酸丸。健身爱好者家中常备药品

有:各种伤药、气雾剂、伤膏等外科神药;护膝、护踝、泡沫轴、冰袋等疗伤神器。最残酷的是,健身后,身材变好了,以前的衣服都不合身了,那当然要买新衣服啦!身材一好啥都好看,看啥都想买了!根本来不及剁手啊!每次达成阶段目标后,还总想着奖励自己点东西,想要的运动装备、电子设备、衣服手表包包……你看,这么算下来,还有钱剩吗?请好好善待身边喜欢健身的朋友,没事就请他们吃个饭吧。

头孢类等药物 禁与酒同食

■记者 杨微微

头孢类抗生素,作为广谱抗生素,由于它的不良反应小,是临床常用药物之一;酒,很多人在工作聚餐、人情往来、家庭聚餐都会小酌一些。头孢类药物与酒,本就是不太搭边的两种东西,然而最近网上流传,头孢类药物与酒一旦碰在一起,会出现中毒现象,严重者会导致猝死。

针对网友说法,记者采访了市人民医院门诊药房主任药师易林高,听听他是怎么说的。“吃完头孢类的药物,或者是注射完头孢类的药物后饮酒,确实会有脸红、胸闷、心跳加快的反映,严重会有休克、猝死,在医学上叫双硫仑样反应。”易林高说;网上这一说法并非没有根据。

易林高介绍,头孢类药物是临床比较常用的药物,比如头孢曲松、头孢哌酮、头孢美唑钠、头孢拉定等。一般医院的药师在给患者发药时,遇到该类型的药物,均会提醒患者不能饮酒,医生在开药时也会询问患者是否前三四天内有饮酒,或有平时有饮酒的习惯。

据介绍,酒精的主要成分是乙醇,乙醇到了体内,人体自身会有乙醇脱氢酶这类物质把乙醇转化为乙醛,再由乙醛脱氢酶把乙醛“变”成二氧化碳和水,最终排出体外。不过,头孢类抗生素,它的结构中有部分东西降低了乙醛脱氢酶的活性,导致引起不良反应。除了头孢类药物不能与酒同食外,还有钾硝唑、替硝唑、呋喃唑酮三类药品也会与酒引发“双硫仑样反应”,其中钾硝唑的反应会比头孢还严重,既有口服药物也有针剂。

“服用头孢类药物前三四天,以及服用后一周至半个月内,都不能饮酒。”易林高说,此外,还有藿香正气水、十滴水或者是酒心巧克力,虽然个体有差异,不一定会有影响,但还需要多注意和避免。



遗失

遗失马屿镇江西村陈长生土地证书一份,地号:15-32-2-22,证号:瑞集建(95)字第15000409号,声明作废。

遗失瑞安市盛鑫机械厂税务登记证正本一份,纳税人识别号:33038119860405433131,企业编码:330381000704452,声明作废。

遗失朱成伟2016年签发的身份证一份,证号:330325196510291512,声明作废。

遗失戴露伊特种设备管理人员证,编号:330381198610191412,有效期:2012年7月3日至2016年8月16日,声明作废。

遗失龚得朋特种设备管理人员证,编号:330325197011194317,有效期:2012年7月3日至2016年6月17日,声明作废。

遗失陈翔特种设备作业人员证,编号:330381199110190039,有效期:2013年8月13日至2017年8月12日,声明作废。

遗失瑞安市联大托运部统计登记证正本一份,证号:0362118,声明作废。

遗失章朝霞特种设备作业人员证,编号:330325196310200348,有效期:2012年7月3日至2016年6月23日,声明作废。

兹有陈新光由中房集团瑞安房地产开发有限公司2012年8月17日开票的瑞祥新区经济适用房8幢1单元1501室销售不动产统一发票(自开),号码:00030283,代码:233001190145,金额:126293元,声明遗失。

遗失温州市中厦房地产开发有限公司瑞祥分公司开户许可证,核准号:J3339001591401,声明作废。

遗失瑞安市佳思文化培训学校民办学校办学许可证副本一份,证号:133038170000151,声明作废。

遗失瑞安市高楼社后村吴世垚土地证书一份,地号:32-5-1-35,声明作废。

遗失浙江伟达特钢贸易有限公司统计登记证正本一份,证号:0591571,声明作废。

遗失瑞安市宏明汽车租赁有限公司税务登记证副本一份,证号:330381684521156,声明作废。

遗失李昌权2015年签发的身份证,证号:23012119650221201X,声明作废。

遗失孔林玉2014年以前签发的身份证一份,证号:330325196307094126,声明作废。

遗失陶山镇花园底村陶山中路张仕忠土地证书一份,证号:瑞集建(95)字第201827,地号:20-1-1-206,声明作废。

遗失瑞安市宏联数码通信器材有限公司统计登记证正副本各一份,证号:0783607,声明作废。

遗失瑞安市瑞祥新区仁和嘉园4幢1单元102室虞丽红房屋所有权证,证号:00011130,声明作废。

遗失吴剑峰2013年9月2日核准的营业执照,证号:330381604041538,声明作废。

兹有季岳夫由瑞安市大t诚房地产开发有限公司2012年9月21日开票的外滩印象1幢4单元2508室销售不动产统一发票(自开),号码:128189,代码:233001290145,金额:2090000元,声明遗失。

遗失杜瑞新2015年1月6日核准的营业执照,证号:330381604050057,声明作废。

遗失瑞安市宏明汽车租赁有限公司税务登记证副本一份,证号:330381684521156,声明作废。

兹有季岳夫由瑞安市大诚房地产开发有限公司2014年5月26日开票的外滩印象1幢4单元2508室销售不动产统一发票(自开),号码:534194,代码:233001390145,金额:-18232元,声明遗失。

遗失浙江瑞建房地产开发有限公司公章一枚,声明作废。

遗失丁国强、刘喜媚之女出生证一份,证号:H330441344,声明作废。

遗失瑞安市民办教育协会开户许可证一份,核准号:J3339003312801,声明作废。

瑞安市大西洋镜业有限公司解散公告

瑞安市大西洋镜业有限公司股东会于2016年4月25日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。(联系人:余道华,联系电话:13967727301,地址:塘下镇场桥五方村工业区)

瑞安市大西洋镜业有限公司清算组
2016年4月28日