运动女神·杭州私分享

独享西湖 楠楠：跑起来脚下生风的感觉很棒

出没地| 苏堤

楠楠
35岁/主持人

她是浙江电视台教育科技频道的主持人，她是夜跑苏堤的常客，她是想把健身房搬到家中客厅的健身达人。

她，就是楠楠。

工作忙碌，让楠楠迫不得已成为了夜跑一族，但在苏堤的每个夜晚，她都体会到了运动的快乐。“也只有在杭州你才能感受到夜享西湖的美妙感觉。我怕冷，所以都会选不太冷的月份去跑，每次晚上在西湖边跑都感到很幸福。”楠楠说。

Q：哪一年开始锻炼的？

A：两年了吧。

Q：平时主要健身方式有哪些？跑步、爬山还是别的？

A：跑步、拉伸、有氧操。

Q：会选择在什么时间，去哪里运动？

A：会去苏堤跑，每年4、5月至11月，晚上9点至11点，一周三次。那边停车方便，很多东西可以直接放在车上，不用随身带。而且到了晚上八九点，苏堤上的游客基本离开了，又没什么车，风景环境也好，有种独占西湖的感觉，跑起来自然脚下生风，感觉很棒！

Q：列举一套自己的运动装备吧，最喜欢或者用得最多的是哪一样？

A：夜跑时随身腰包是必备的，用来存放手机啊，钥匙啊，零钱什么的。衣服嘛EXP，老公给我买的，吸汗性很强，包裹性也很好。运动App也少不了，跑步的话我用Nike Running，自己感觉很好用。对了，最近刚刚入手新“玩具”弹力绳，只要放在家里的门上就能完成很多运动。

Q：运动的时候听音乐吗？

A：跑步的时候一般听英语，听音乐的话就直接打开QQ音乐里的运动版块，里面的歌节奏感强，很带劲！

Q：女生怕晒，你用什么牌子的防晒霜和面膜呢？

A：因为一般都是夜跑，防晒霜基本就不需要了。回到家肯定会敷面膜，个人推荐DHZ俏延，含有薄荷，敷一张在脸上直接从脸凉到脚，感觉很爽！

Q：给刚入门的妹子一些运动方面的建议吧。

A：我个人觉得拉伸非常重要，跑步前我肯定会进行10分钟左右的拉伸，跑完后也会进行15-20分钟的拉伸，一般是持续到汗收进，感觉完全拉开了才停。

Q：吃有不少讲究，你的一日三餐食谱能否分享？

A：晚上一般吃不怎么油腻的食物，像火锅啊、烤肉什么的绝对不会碰。

毅行大使爱疾行 杭州花圃出发 绕西湖走一圈 甩掉负能量

出没地| 杭州花圃

叶汉兰
56岁/心血管科副主任医师（已退休）

如果不说，实在看不出这位时髦女医生的年纪。

56岁的叶汉兰之前是位心血管科副主任医师，去年刚刚退休。对了，叶医师还是杭州毅行大会形象大使，以前是上下班快走，下雨下雪天快走，出去旅游也在不停地走走走，誓要将走路进行到底！坚持走路运动的她身材保持得很好，穿上旗袍也是美美哒。

Q：哪一年开始锻炼的？

A：从小就喜欢运动，打乒乓球、游泳、打篮球都行。

Q：平时主要健身方式有哪些？跑步、爬山还是别的？

A：对中老年人来说，最适合的运动方式还是快走，爬山、跑步容易损伤膝盖，可能会降低老来的生活质量。

Q：会选择在什么时间，去哪里快走？

A：快走的好处就在于时间灵活，还不花钱。退休前我会选择上下班的路途中以公交车+走路的方式。一般一周4到5次，每次走7到10公里，有时会从竞舟路的家里一路走到体育场路杭州市中医院上班。

Q：如果给刚入门的运动妹子一些建议，有没有适合的快走路线推荐？

A：每周六，我们有个步行团队，7:50左右在杭州花圃门口集合，绕着西湖走一圈，再回到原地，两小时左右。这一路风景好，走着走着能把负能量都排掉。

Q：作为医生，从医学角度说说走路还有哪些好处？

A：现代人很多毛病都是吃出来的，大腹便便、三高，坚持快走可以控制体重，对人的心脑血管、肺都有好处，有团队一起边走边说笑，还能解决心理压力等问题。

Q：想保持身材，吃也有不少讲究，你的一日三餐食谱能否分享？

A：年轻的时候我在吃上面就很注意，自己的健康饮食管理方针是：定时定量定餐。家里有体重秤，每周称2-3次，体重浮动不超过5斤。一天的安排基本上是4两主食（淀粉），2-3两蛋白质（鱼虾肉等），1斤蔬菜，外加牛奶豆制品等，每周菜谱都要换。对了，女孩子一定要多喝水，保证一天1000-1500毫升。另外，饮料和油炸食品坚决不碰。

本版撰稿 记者 殷佩琴 林冉

物业广场

刊登广告 扫一扫 咨询：85052541、18958063164 QQ：2713324384

营业房 转让 出租

商铺招商信息

地处下沙高教园区学源路，浙江传媒学院对面，杭州电子科技大学学生宿舍楼底层，诚邀有个性、有特色的经营业态入驻（餐饮、娱乐业态除外）。报名地点：杭州电子科技大学后勤服务总公司行政楼二楼商贸办

咨询电话：86919203、13588898417

联系人：吴老师

浙江铁道大厦招租

一层140㎡，二层430㎡（有单独楼梯），宜经营咖啡厅、轻餐饮、中西式快餐或品牌展厅。位于城站火车站、地铁站交通枢纽。电话：李先生56065310、张经理15068118881

银行网点招租

杭州市中心黄龙金融商圈核心位置文三路教工路口商铺出租，面积350-500方，招租银行，金融机构营业网点，条件优惠。电话：56772233,56771605

转让近富阳城区60亩农庄

现养鱼餐饮15068871937

信息技术大厦招租

原金华银行营业场所，一楼1147平方，二楼、三楼各1213平方，易金融企业。有车库（位）。位于天目山路50号临街，马塍路口。电话：81029718

●杭州维景国际大酒店营业场地招租：有酒店地下一层150㎡和400㎡两处、一楼大堂42㎡，经营项目包括但不限于服装、酒吧、餐厅。联系人：财务部冯小姐 87088088-2300

●清泰街499号二楼600平米养生会所转让，适合美容棋牌网吧13388432260

●出租莫干山路1708号（勾庄）餐厅，厨房200方，餐厅400方，可做大型快餐配送中心13750843188

●杭州古墩路亲亲家园量贩KTV整体低价转让，联系：13957118778

●城西银泰旁东方福祇商业街带租约销售招商汽车养护棋牌教育金融28923003

●出租：机场路笕桥3000方，可做各种商业可分租。13336097069 陆先生

●出租市中心1200㎡营业房可餐饮客房13355815468

●出租马市街双门面商铺，免餐饮85917237

●出租凤起路26号48方店面公交站旁13806790118胡

●国都发展大厦品牌店内有70方出租，13957149572

●鼓楼商圈旺铺出租，面积50方，电话15988893958

●江干天虹商场B座餐厅转让。13605714578刘女士

●市府正对面238㎡旺铺及办公用房招租85151818

●出租文一路物美旁三千方大餐饮KTV三层28923003

●急转精装修40平方美发店体育场路 15957315995

●低价急转富阳西站边大型土菜馆，13777899189卢

●出租庆春路中山北路四间门面150平方13806515482

厂库房 转让 出租

三墩西湖科技园厂房招租

18657185212，87889581

安通厂房网4000571233

www.antongcf.com

●出租勾庄莫干山路旁2-4层厂房宿舍一万㎡，2T货梯。可分割。电话13706512189 方13805718891陈

●良渚大陆工业园大面积标准厂房出租 18258486260

●崇贤20亩地块出售 联系电话：15067112666

●勾运路2号2楼2000㎡厂房出租带货梯13606807258

●出租良渚丁公村河南9号仓库两层650㎡87299631

●出租三墩800㎡厂房，可分割13989475328

●出租莫干山路北古墩路边4000㎡仓库13777495910

●出租良渚街道好运路厂房2500㎡，13906511077陈

写字楼 转让 出租

宝善宾馆写字楼招租

体育场路宝善桥附近25㎡-600㎡，适用于办公及各种行业85090199

18957122693

华星时代广场、创业大楼

均处文三路IT商圈，现有45—400㎡写字楼出租

电话 88867777 88930033

天目山路精装写字楼招租

13588453575，87889579

黄龙商圈国际花园招租

300-730㎡ 13858090560

庆春路中河大厦租1.6元

310㎡精装13857113906

●下城区华丰路2号然金财富大厦少量办公室出租：价优 18958036388

●出租湖墅南路商铺、办公房56076005/88830196

●中山北路12号三楼400㎡、一楼10㎡招租，餐饮、宾馆酒店谢绝。联系人：张先生，电话：87238929

●和平广场旁办公楼出租，250㎡，环境好，有车位免物业费。电话86047646

●出租天城路白云大厦135㎡和天城路233-11号76㎡写字楼。13588886729

●和平大厦写字楼招租632平方 13606641969

●保俶路办公房出租。联系电话：13396582222

住宅 出租 出售

天目山70年产权20万/套

避暑胜地好空气85853490

●西湖景区某酒店别墅招租，设施设备齐全。详情垂询13868082225

欢迎新老客户前来刊登广告

刊登广告地址：体育场路218号都市快报广告中心