

# 经典生活

## CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室  
支持单位：张家界市餐饮行业协会  
理事会单位：（排名不分先后）  
张家界阳光酒店  
大成国际酒店和天铂金会所KTV  
张家界湘府实业集团  
张家界华天酒店  
张家界山歌寨  
张家界纳百利皇冠假日酒店

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）  
周国任（13237442000）  
联系地址：市区南坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811



### 生活小贴士

## 新研究：老年人也需适当 撸铁

在健身房 撸铁 增肌的似乎都是年轻人，上了年纪的人即便锻炼也不怎么进行这类训练了。不过，一项新研究表明，老年人用正确的方法进行这类抗阻力训练、增强肌肉力量也有助于健康和长寿。

美国国家体协在新一期美国《力量和调节研究杂志》发表声明说，老年人容易在生理机能、心理健康、生活质量等方面出现减退，一项由这家协会支持的研究表明，抗阻力训练是抵御这些减退现象的有力干预方法。

这项研究显示，若能以个体最大肌肉力量（1RM）70%至85%的强度，每周规律进行2至3天、每天2至3组的训练，无论是否患有慢性病，老年人的日常活动能力都会有所改善。此外，抗阻力训练还有助于改善平衡、保持骨密度、增进心理健康，并降低心脏病、关节炎、糖尿病和骨质疏松症等慢性疾病的发病风险。

研究提到，在多数情况下，开展适当的训练，益处远大于风险。然而以美国为例，年龄在75岁以上的老人中只有8.7%的人在闲暇之余进行肌肉力量训练，不参加训练主要是出于安全考虑、恐惧、疼痛、疲劳、缺乏社会支持等原因。

美国国家体协在声明中对老年人进行抗阻力训练给出11项具体指导建议，主要分为运动计划设计、生理适应、功能性益处和慢性病情况4部分，以帮助老年人克服心理等障碍，达到更好的培训效果。（据新华网）



近日，洲际酒店集团旗下湖南区域长沙北辰洲际酒店、湘西皇冠假日酒店、张家界纳百利皇冠假日酒店联手发起暑假客房特惠包价，为游客们的暑期出行带来清凉福利。与此同时，客人只需要在住店期间拍摄酒店晚霞照片并发送至酒店官方微信后台，就有机会赢取额外洲际悦悦会奖励积分。

即日起至8月31日期间，预订并入住三家酒店的任意一家，即可享受酒店为暑假出行游客量身定制的惊喜客房包价。矗立湘江之头、拥有自然生态美景的长沙北辰洲际酒店为假期客人特别是家庭亲子客人推出了 2058 浪漫湘江游 套价，不仅一家三口可以体验风景优美的行政豪华客房，还可与孩子一起乘坐游轮、感受驰骋湘江的乐趣、观光闻名天下的橘子洲。为了省钱但步行劳累，酒店已将橘子洲头环保电瓶车票已包含其中，此外，二大一小自助早餐、客房欢迎水果、行政酒廊鸡尾酒时光均已包含，为假期客人的出游提供了温馨周到的服务。

具有极其浓厚民族色彩的湘西皇冠假日酒店则准备了 999 邂逅神秘湘西 心动旅程。活动期间，客人预订此包价即可入住皇冠豪华客房两晚，享用每日双人份自助早餐及晚餐，并畅游湘西土家族苗族自治州博物馆与具有4200多年历史的乾州古城。

张家界一直以来都是毕业季的学生们神往的旅游目的地。这个暑假，张家界纳百利皇冠假日酒店精心酝酿的 1708 游魅力武陵 紧紧抓住了出游季的热点。活动期间，客人不仅可以入住酒店皇冠豪华双人客房两晚、品尝欢迎水果、享受早餐与一次双人自助晚餐，更可获享魅力湘西大剧场门票两张。如此充满活力的假期，如此充满诱惑的优惠，这个暑假，预订以上任一包价，任性玩转湖湘大地！

预订热线：  
长沙北辰洲际酒店 86 731 8966 8866  
湘西皇冠假日酒店 86 743 8529 999  
张家界纳百利皇冠假日酒店 86 744 599 9999

相关链接：  
长沙北辰洲际酒店  
独揽两江浩瀚雄姿，坐拥岳麓山四季美景！长沙北辰洲际酒店座落于开福区湘江与浏阳河交汇处的北辰三角洲，地理位置得天独厚，占据长沙现有国际奢华酒店中距离长沙黄花国际机场较近的优势。酒店拥有396间豪华客房、两个无柱式宴会厅、七个不同风情的餐厅。位于酒店27楼的SKY27酒廊带来的炫酷DJ表演以及4500平方米的静谧SPA

和康体中心让人体验难忘的奢华之旅。酒店毗邻开福寺和岳麓山诸多旅游景点、以及三馆一厅和北辰三角洲等地标建筑，周边写字楼、服务式公寓、大型购物中心、影剧院及各式餐饮娱乐场所一应俱全，能够满足您的多重需求。现代的设计风格、卓越的品质、完善的会议设施及独有的餐饮特色，为您长沙之旅带来尊崇之享。

湘西皇冠假日酒店  
湘西皇冠假日酒店坐落在湘西土家族苗族自治州经济开发区行政中心，建筑设计融汇湘西特色与时尚现代之风，为城市增添一道亮丽的风景。酒店邻近凤凰古城，地理位置得天独厚，距离铜仁凤凰机场68公里。酒店周边旅游资源丰富，矮寨大桥、芙蓉镇、德夯苗寨和乾州古城等是您探索湘西魅力，领略民风民俗不可错过的精彩。酒店拥有369间雅致客房，透过明亮落地窗可饱览城市繁华盛景。酒店拥有彩丰楼中餐厅及特别设置趣味儿童乐园的欢乐全日餐厅。布置灵活的大宴会厅、六间会议室及恒温室内泳池、健身房满足宾客的各种休闲度假及康乐需求。

张家界纳百利皇冠假日酒店  
张家界纳百利皇冠假日酒店位于张家界武陵源绝佳地段高云路上，坐拥丰富的旅游资源，驾车5分钟即可抵达张家界武陵源风景名胜，轻松饱览奇峰、怪石、幽谷、秀水、溶洞的千姿百态。酒店拥有719间舒适客房，设有三个不同风味菜肴的餐厅。酒店的客房均配有平面电视、卫星频道、配以舒适座椅的工作台，以及高速互联网接口。酒店拥有2520平方米灵活的会议场地，共11间会议室，其中包括9间会议室及可轻松容

纳800人（剧院式）的两个无柱式大宴会厅。酒店以舒适雅致的氛围、热情的服务、先进完善的会务、餐饮、休闲设施，为您带来全新的入住体验，助您成就完美的商旅之行。

洲际酒店及度假村  
洲际酒店及度假村拥有70余年的悠久历史与卓越的市场洞察力，致力于为宾客打造引人入胜的旅行体验，感受 洲际人生，知行天下 的品牌魅力。洲际酒店及度假村致力于以低调尊贵的服务和品质非凡的客房用品传递国际化的精致格调，但令洲际酒店及度假村真正脱颖而出的是酒店对宾客诚挚、个性化的关怀。我们独特的洲际大使计划和尊贵的洲际行政俱乐部体验为贵宾提供一系列品牌特色贵宾服务。洲际酒店及度假村向热爱旅行的宾客介绍所在城市的独特之处，启发他们享受纯正的当地风情、丰富他们的人生、开拓他们的眼界。

皇冠假日酒店及度假村  
作为全球发展速度领先的酒店品牌之一，皇冠假日酒店及度假村致力于满足现代商务旅行者的需求，为其提供周到的服务、不间断高速无线网络、富有创意的客房以及灵活办公空间，助力宾客提高工作效率、注入充足活力，在商旅的同时增进与客户和同事的合作关系，成就高效商旅。皇冠假日酒店及度假村拥有匠心完备的客房设施、安睡之选计划、24小时健身设施、健康的餐饮选择，以及富有创新意识的合作伙伴，为宾客提供以设计为主导、以科技为依托且融合本地文化的摩登商旅体验，使其保持活力、灵感迸发，更加高效地分配时间，平衡生活与工作。

