# 快乐的登山游 健身 登山(五篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-18

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。快乐的登山游 健身 登山篇一准备期 3天...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**快乐的登山游 健身 登山篇一**

准备期 3天（42天不包括准备期3天）

准备你的身体及思想开始进入纤体。

1．减重期（纤体期）：28天（4周）

第一周:第1－3天 第4－7天蛋白日纤体日

第二周:第8天第9－14天蛋白日纤体日

第三周:第15天第16－21天蛋白日纤体日

第四周:第22天第23－28天蛋白日纤体日

2．增加食量期（新陈代谢调整期）：14天

令身体适应增加的热量，加快代谢，巩固纤体期的成果，防止反弹。

如果你的体重还没有达标，经新陈代谢调整期后，可再回到纤体期。

“健康行”（health pointe）介绍

为期6周（42天），前4周为减肥期，后2周为维持期（很重要）。第1周：前3天为蛋白日，全吃蛋白；后4天为纤体日；

第2-4周：第1天为蛋白日，后6天为纤体日；

基本原则：

1.每天步行1-2万步以；

2.喝 2400m1水，不喝茶、酒、咖啡；

3.食物中无脂肪、碳水化合物、无糖、油、醋、味精；

4.多吃蒸煮，不吃煎、炸；

5.每天早上先检测尿、称重，量腰围；

营 养 素：1-1.5勺蛋白粉加水300ml、1粒鱼油、3片vb、1对倍力健（也可再加1粒钙片）

蛋白小吃：高蛋白低脂肪肉类

① 1个鸡蛋（一天不超过1个蛋黄）

② 115g蛋白食物：鱼肉、牛肉、鸡胸肉、基围虾等高蛋白、2个鸡蛋蛋白

副餐：一份蛋白小食or半块蛋白条；

两个正餐之间加1一3个副餐，以不饿为原则，吃得越多，减重越多；晚上加餐八点前吃完，然后休息；；

水果：木瓜1、2杯、西瓜200g、西柚半个、葡萄、梨、李子、桃子、菠萝100g；100g、香蕉50g、苹果100g、生枣50g；

蔬菜：高纤维，低碳水化合物蔬菜，番茄10g、黄瓜200g、洋葱、胡萝卜50g、南瓜300g、芹菜200g、欧笋、牙白200、绿豆芽100g；四季豆100g、包菜150g、绿苋菜100g、冬瓜200g丝瓜100g蘑菇200g、纤体日中餐加三份青菜（两份生菜、注：一次性杯子半杯为一份；另一份随便如黄瓜等一小碗，尽量生吃），如

①1份黄瓜、2份生菜等；

② 1片全麦面包；

③1小杯燕麦粥；

以上其中之一；

平台 期：即指标不动时的用餐

平台餐：与纤体餐一样

早餐：1个鸡蛋

一份西柚或碳水化合物最低的中晚餐：西柚、波莱、鱼，）

临睡前半小时：三分之一个柠檬加水煮三分钟一次性喝掉。

健康行食谱：

1.蛋白日用餐：

早餐：

① 纤维素1粒，嚼碎，再喝200一300m1水溶解；

② 营养餐：15分钟后吃蛋白小吃：1个鸡蛋或115克蛋白质食物（或两个鸡蛋蛋白）

③ 营养素：1-1.5勺蛋白粉，1粒鱼油，1对倍立健，3粒vb；

④ 副餐：一份蛋白小吃or半块蛋白条or1-1.5勺蛋白粉；

两个正餐之间加1一3个副餐

中、晚餐：

① 纤维素1粒，嚼碎，再喝200一300m1水溶解；

② 营养餐: 15分钟后吃1个鸡蛋或115克蛋白质食物（（鱼肉、牛肉、鸡胸肉、基围虾等高蛋白、2个鸡蛋蛋白）或两个鸡蛋蛋白）

③ 营养素：1-1.5勺蛋白粉，1粒鱼油，1对倍立健，3粒vb；

④ 副餐： 蛋白小吃（半块蛋白条或115克牛肉、鸡胸肉等，2个正餐之间加1-3个加餐，晚上加餐八点前完、基围虾等高蛋白）

成，然后休息；

2.纤体日：在蛋白日的基础上加水果和蔬菜

早餐：

① 纤维素1粒，嚼碎，再喝200一300m1水溶解；

② 营养餐：15分钟后吃1个鸡蛋或115克蛋白质食物（或两个鸡蛋蛋白）

③ 营养素：1-1.5勺蛋白粉，1粒鱼油，1对倍立健，3粒vb；

④ 水果1份：

⑤ 副餐：一份蛋白小食or半块蛋白条or1-1.5勺蛋白粉；

两个正餐之间加1一3个副餐

中、晚餐：

① 纤维素1粒，嚼碎，再喝200一300m1水溶解；

② 营养餐：15分钟后吃蛋白小吃：1个鸡蛋或115克蛋白质食物（或两个鸡蛋蛋白）

③ 营养素：1-1.5勺蛋白粉，1粒鱼油，1对倍立健，3粒vb；

④ 水果1份和蔬菜3份

⑤ 副餐：一份蛋白小食or半块蛋白条or1-1.5勺蛋白粉；

两个正餐之间加1一3个副餐

营养餐：即蛋白小吃：每餐115克蛋白质食物（鱼肉、牛肉、鸡胸肉、基围虾等高蛋白、1个鸡蛋、2个鸡蛋蛋白等，每次只吃其中1份）

副餐：即蛋白小吃，2个正餐之间加1-3个加餐，晚上加餐八点前完成，然后休息；

**快乐的登山游 健身 登山篇二**

滥用抗生素的几大误区

不少家庭都备有小药箱，但在使用抗生素方面存在许多误区，常见的有以下几类：

误区1：抗生素=消炎药

人体内存在大量正常有益的菌群，如果用抗生素治疗无菌性炎症，这些药物进入人体内后将会抑制和杀灭人体内有益的菌群，引起菌群失调，造成抵抗力下降。日常生活中经常发生的局部软组织的淤血、红肿、疼痛、过敏反应引起的接触性皮炎以及病毒引起的炎症等，都不宜使用抗生素来进行治疗。

误区2：抗生素可预防感染

抗生素仅适用于由细菌和部分其他微生物引起的炎症，对病毒性感冒、麻疹、腮腺炎、流感等患者给予抗生素治疗有害无益。抗生素是针对引起炎症的微生物，是杀灭微生物的。没有预防感染的作用，相反，长期使用抗生素会引起细菌耐药。

误区3：广谱抗生素优于窄谱抗生素

抗生素使用的原则是能用窄谱的不用广谱；能用低级的不用高级的；用一种能解决问题的就不用两种。在没有明确病原微生物时可以使用广谱抗生素，如果明确了致病的微生物最好使用窄谱抗生素。否则容易增强细菌对抗生素的耐药性。

误区4：新的抗生素比老的好，贵的抗生素比便宜的好

其实每种抗生素都有自身的特性，优势劣势各不相同。一般要因病、因人选择，坚持个体化给药。有的老药药效比较稳定，价格便宜，不良反应较明确。另一方面，新的抗生素的诞生往往是因为老的抗生素发生了耐药，如果老的抗生素有疗效，应当使用老的抗生素。

误区5：使用抗生素的种类越多，越能有效地控制感染

现在一般来说不提倡联合使用抗生素。因为联合用药可以增加一些不合理的用药因素，这样不仅不能增加疗效，反而降低疗效，而且容易产生一些毒副作用、或者细菌对药物的耐药性。所以合并用药的种类越多，由此引起的毒副作用、不良反应发生率就越高。一般来说，为避免耐药和毒副作用的产生，能用一种抗生素解决的问题绝不应使用两种。

误区6：频繁更换抗生素

抗生素的疗效有一个周期问题，如果使用某种抗生素的疗效暂时不好，首先应当考虑用药时间不足。此外，给药途径不当以及全身的免疫功能状态等因素也可影响抗生素的疗效。如果与这些因素有关，只要加以调整，疗效就会提高。频繁更换药物，会造成用药混乱，从而伤害身体。况且，频繁换药很容易使细菌产生对多种药物的耐药性。

误区7：一旦有效就停药

前面我们知道，抗生素的使用有一个周期。用药时间不足的话，有可能根本见不到效果;即便见了效，也应该在医生的指导下服够必须的周期。如果有了一点效果就停药的话，不但治不好病，即便已经好转的病情也可能因为残余细菌作怪而反弹。

如果盲目使用抗生素而耽误了正规治疗会贻误病情。最好还是在医生指导下用药。

**快乐的登山游 健身 登山篇三**

2024年重阳登山活动方案

秋高气爽、金桂飘香，为增强我公司员工的坚持锻炼身体的健康意识，营造团结协助、和谐发展的团队精神，展现职工队伍昂扬奋进的精神风貌，丰富我司的文化体育生活，在重阳节来临之际，我司将组织全体职工开展“健康重阳”登山活动，本次活动的具体方案如下：

一、活动主题：登山寻秋展现魅力

二、活动领导小组

总 指 挥：刘军

组长：徐石琴、杨翼鳞

组员：马莉芸、刘晓帆、孙建、吴青、戎亮

摄影简讯：蒋晓伟、沈钧

三、活动时间：第一批10月15日（周五）上午8：30——11：30

第二批10月16日（周六）上午8：30——11:30（气候和特殊情况除外）

四、集合地点：惠钱路惠钱二弄路口慈善超市门口

公交站名：惠畅里；4、15、39、43、75、81、83路均可到达

五、参加人员：公司全体员工

六、活动安排

1、比赛分两组：男生组与女生组；每组取前三名进行奖励。

2、登山起点：集合地点；终点：惠山三茅峰（无锡电视塔）。

七、登山奖励

1、设12名个人奖。对二批男生组、女生组前三名给予奖励。

2、登山集体奖1个。给予登山活动全部门参与率最高且个人奖得主最多的部门授予“登山集体奖”奖状。

八、注意事项

1、活动安全负责人：全体男同事。

2、为确保登山安全，提前做好热身运动，尽量穿运动装、运动鞋，沿公园登山路线登山，并根据体力和身体状况，调节好登山速度。

3、本次活动为集体活动，要求广大职工积极参与，并提前安排好工作，按时参加登山活动。如因病或有工作需要不能参加，请提前办理请假手续。

4、员工登上山顶后到指定处签名登记，不得代签，下山后凭签名次序排定获奖名次。

5、如遇大雨则另行通知。

6、在登山活动中，要讲文明，做环保的使者。

行政部

二〇一〇年十月九日

**快乐的登山游 健身 登山篇四**

雨中登山的快乐

21日清晨6点,淅淅沥沥的小雨让我们犹豫是否出行。在网上查过林州的天气预报后还是犹豫是否出行。看着阴霾的天空，因为山的诱惑，6点45分拨通了“有里小三”的手机，询问他是否出行时，电话里传来了他兴奋自豪的声音：“我们的出行计划不变，我们马上就要启程”！（刚才看他们在论坛上的贴子，知道这些驴精英们又走了一次不寻常的路。佩服！）

这个“驴精”果断、且不畏恶劣天气的情绪感染了我，虽然路线不同，我们也作出了“出行计划不变，马上启程的决定！

真好！险些擦肩而过的这次出行，让我意外地领略了烟雨蒙蒙中太行那独特的美景。山，罩在雾气中，像是虚幻飘渺的仙境。树，沐在细雨中，像是吮吸幸福的精灵。扑面的斜风，会轻轻地抚着你爱山的脸庞。如牛毛、如花针的细雨，会悄悄地润着你爱山的心灵。行走间，不管是轻盈的、沉重的湿漉漉的脚印，都会为山刻下了自己珍爱自然的虔诚。

真好，险些因雨错过的这次出行，还让我意外地领略了阴雨转晴时

绝对“养眼”的、独特的美景。不经意间，山风像是一位神奇的魔术师，一下子就拉开了轻纱般的雾帘。啊，真是送给我们意外惊喜的不经意间，原本模糊的山峦、原本深不可测的沟底，像是一幅刚刚完成的山水画卷，墨渍未干地、鲜活地展现在了我们的面前。原本只属于这个季节的、远山的桃花、杏花和连翘，用自己成片的红色、粉色和黄色灿烂地感动了我们的双眼。它们，静静地美丽着自己的美丽，我们，深深地快乐着自己的快乐！

原本计划出行一天，因安林公路意外封路，我们又乐得在千瀑沟夜宿一晚。

第二天，阳光明媚。当我们第二次行走在依然美丽的千瀑沟时，当我第二次依然陶醉美丽依然的千瀑美景时，我发现：阴雨天登山的快乐和晌晴天登山的快乐是一样的，但阴雨天登山的感受和晌晴天登山的感受绝对是不一样的。

喜欢晴天登山的快乐，喜欢雨天登山的感受。

（21日，林州元康柏尖山。22日千瀑沟。）

完稿于23日凌晨。

**快乐的登山游 健身 登山篇五**

至仁同济/熙瑞菊粉

“迎接春天，快乐登山健康行”活动策划书

活动主题

“迎接春天，快乐登山健康行”活动目的：

通过公司内部自愿参与的征集，加强员工的主动积极性和挑战自我的精神，加强互帮互助的和谐家庭氛围，并通过活动让员工开展与顾客交流互动，以加强我公司的品牌传播和形象塑造！

活动对象：

我公司所有员工，菊粉厂家，顾客朋友（不适登山运动者建议不参与活动中）活动范围： 兰 山

活动时间： 2024年03月20日8时——12时

主办单位： 至仁同济专业业药房

支持协办单位： 熙瑞菊粉

活动组织形式

参与人员数量 ：本次活动为自愿报名参加，人数不限，门店开展顾客邀请的方式传播活动的开展，公司给予参与的顾客50元以上的礼品答谢，并报销交通路费（对身体不适登山志愿者建议不参与）--兰州市每个门店至少带3名顾客！

活动组织形式： 通过公司内部群邮箱发布活动信息，通过门店及部门qq报名活动组织成员管理 ：从经验丰富的男成员中选出几名做为组长，每人负责带一个小组，组长直接听从总负责的调度安排。

凡参与本次登山的成员必须听从组长安排，如登山途中有任何意外情况领队帮助急时解决。

活动流程安排：

上午8：00在甘南路二分店集合（顾客可在9：30分在五泉山脚下集合等候）

8：10分准时整队出发（编排1队）

自甘南路二分店向西游行，至金昌路南下至五泉广场，时间大约在9：30分到达，汇合顾客队伍，后整编队伍，分组后，讲解活动后出发，时间大约在9：45分。

完成登山约在11：30分，休息5分钟，后讲述企业，菊粉讲述产品，有时间的话，搞一点小活动（20分钟），争取在12：10下山。

活动准备：

1.发布活动征集信息，向顾客沟通邀请参与，店长及部门负责人鼓动全员参与；

2.洽谈厂家--路线，活动方式及内容，流程；

3.制作横幅，6把企业形象旗帜；（旗帜：树立，企业标+企业名称）

菊粉旗子：2面（大的）

横幅：“迎接春天，快乐登山健康行-至仁同济户外拓展俱乐部”

“一生至仁 百年同济”

“专业药房 值得信赖”

“挑战自我 勇争先锋”

“至仁同济专业药房 药学服务电话：0931-8271362”

4.活动口号：“至仁同济专业药房”“一生至仁百年同济”

“专业药房”“值得信赖’

“ 迎接春天”“快乐登山健康行”

“我奉献我健康我快乐！”

（开展活动口号征集，设奖励，上面写出的口号不能重复）

5.相机（集体合影，精神形象展示氛围拍照，心连心，前进，飞跃，）

6.公司形象帽子100顶（取消）

7.喊话器 1个

8.礼品领取卡

9.参与者签名单，圆珠笔

10.矿泉水60瓶

费用预算

注意事项： 1.有身体不适（特别是有高血压，心脏病等不适合剧烈运动的），拒绝参与；

2.不喜欢登山者建议不参与；（因为只有兴趣才能投入，才能快乐）

3.本次活动是欢乐大聚会，不想融入大集体的建议不参与；

4.本次是展现势气，锻炼自我信心的活动，建议有勇气，有激情的参与，没有勇气，没有激情的更要参与！

5.特别告知:活动必须穿平底鞋，或是旅行鞋，运动鞋，请穿休闲服或运动服，带好外套，以免上山后气温低受凉，请自带零食和水，请不要带时尚包等贵重物品，交通费自理；

6.千万不要脱离队伍，不要在危险的崖边照相，假如风吹掉了帽子等，也不要冒险去捡，以防发生意外。特别注意安全。

7.在马路上游行或是在登山，请不要随意打闹或随便大喊大叫，要注意交通安全，有事及时告知组长或领队；

8.请没有集体注意感的战友不要参与，参与的一定要听从指挥！

9.特别注意：看清楚，公司员工与顾客不是在一个地点集合，也不是一个时间，在五泉山广场汇合后，门店请自行照顾好顾客！

◆活动口号征集令：

为激励先进，公司活动组织部特向公司内部全体员工征集活动口号，口号以可以展现公司形象和精神，或是可以展现此次活动为主，口号征集结束时间是3月17号下午，口号被评选使用者，给予奖励20元，有机会做口号领导者，口号一样，以第一名提出的为准，请大家开动脑筋，想好后发到李宏伟的手机上或是qq个人对话款，要注明谁谁谁！

◆参与活动的报名：

门店由店长统计后，用qq对话框发给李宏伟，公司总部请直接报给李宏伟或qq对话框，活动报名结束时间3月19号上午12点。

通知：3月20号，参加爬山的员工在下午4点半接班，上午上班的在下午4点半下班！

“快乐登山健康行”---相聚3月20号上午，报名火热进行中，千万不要忘了活动口号的有奖征集啊！！

登山活动报名结束！感谢支持参与公司3月20号自费步行游街登山宣传的战友们！公司会记得你们的名字，我因公司里有优秀的你们而骄傲自豪，更因你们的积极参与使我振奋，我相信，同济有你们这样的团队与个人，在下一个奋斗历程中，公司会更加辉煌，骄傲属于你们！鲜花属于你们！祝福我亲爱的战友们！我们将在同一战线，同风雨，共勉励！

顾客赠品：50元的菊粉 一盒

活动口号：将在山顶最后角逐！！比赛！投票！一等奖：100元二等奖：80元三等奖： 50元

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找