

修炼纤腰 经典四招

中国自古就有无数诗词借“腰”来形容纤细秀美，“白练束腰袖半卷，不插玉钗梳梳浅”，“落日晴江里，荆歌艳楚腰”，“何限断肠名不得，倚风娇怯醉腰偏”，“西子撩波呈姿媚，蛮杨舞絮显腰轻”……纤腰几乎就等于美，过了几千年，现在人们对纤腰的追求不减当年。腰可能是古今审美观念最统一的地方了。那么，怎样才能拥有完美的纤腰呢？试试以下这四招吧！

第一，使腰变细的毛巾操。

必备用品：毛巾一条。

活动方法：双腿向前伸直坐正，臀部肌肉收紧。双手各持毛巾的一端，两臂向前伸直。肩膀不可用力，手臂不可弯曲。保持手持毛巾、手臂伸直的姿势，向左右转动，臀部也要同时迅速扭动。运动到稍微出汗为止，最少做10次。运动时，脸朝向正前方，手臂要伸直。

温馨提示：本操对提臀也颇有效果。

第二，矫正脊柱及瘦身伸展操。

必备用品：长30厘米左右的毛巾一条，浴巾2条。

活动方法：将毛巾卷成小圆筒。将2条浴巾重叠，长的一边折三折，再卷成筒状。仰躺着，在颈部和腰部放卷好的毛巾，放松5分钟~30分钟，腰部的毛巾要时常上下移动，效果会更好。

第三，消除小腹赘肉的运动。

活动方法：仰躺着，臀部紧缩，两脚分开与腰同宽。两脚尖向内侧靠拢，双手枕在脑后。边吐气，双腿边往上抬至离地5厘米高，并伸展跟腱。两手支撑着头部往上抬，伸展颈部。充分伸展之后，吸气，憋住，直到憋不住时，恢复原来姿势，重复做10次。

温馨提示：两脚尖靠在一起时应呈直角。

第四，强化腹肌伸展操。

活动方法：仰躺着，两臂两脚分开呈大字形。肩膀尽量贴着地面，上半身向左倾，伸展左脚跟腱。上半身保持不动，伸展跟腱往上抬10厘米，数1、2、3再迅速放下。左右各5次。

温馨提示：本操对大腿减肥也很有效。

(据39健康社区)



健身故事

丽颖坊

跳舞健身健脑又健心

□ 记者 朱娜 文/图



跳舞能舞出曼妙的身姿，也能舞出愉悦的心情。这不，老城区的刘晖就是一个不折不扣的舞迷。跳舞不仅让她拥有了健康的身体，更让她拥有了健康的心态。

当舞迷我快乐

刘晖的父亲从事艺术工作，她从小就耳濡目染。

13岁刘晖开始学习声乐、二胡、古筝等，可她最喜欢的还是舞蹈。随着音乐翩翩起舞，她整个人也与音乐融合到了一起。一曲跳下来，她已是浑身大汗淋漓。可这也让刘晖感受到了舞蹈的乐趣，即使心里再烦、再不高兴，听着音乐舞

动身躯，烦恼就会被抛到九霄云外。

压腿、下腰等这些基本功，在别人看来是又累又苦的事情。可刘晖说：“基本功不是一天就能练好的，今天压不下去腿，明天继续努力，总有一天我能压下去。看着自己曾经做不到的事情，如今可以做到了，那会让我有种成就感。”

刘晖中专毕业后，成了一名舞蹈老师，这让她对舞蹈更加痴迷。

舞蹈健身一举多得

刘晖曾经有一个梦想：有一天可以考上北京舞蹈学院。

2006年，刘晖决定报考北京舞蹈学院表演教育系。这一年，她34岁。作出这一决定，了解刘晖的丈夫全力支持她。他知道如果不让刘晖考试，她会为此遗憾一辈子。与同去考试的学生相比，刘晖是年龄最大的一个，面对这些新人，刘晖没有胆怯，她说：“我只和自己比，把自己的实力发挥出来就行。”让

人惊讶的是，刘晖在众多考生中脱颖而出，考上了北京舞蹈学院。她在班里，因为年龄最大，所以被选为班长。

毕业后，刘晖除了每天教学生跳舞，自己还要再练两个小时的基本功。如果有一天不练基本功，她就觉得浑身不自在，好像有一件工作没有做完一样。长期跳舞让刘晖拥有了健康的身体，她的身体柔韧度非常好，轻轻松松就能做出前劈叉等动作。刘晖和爱人外出旅游时，全是由她背行李。到泰山旅游时，刘晖轻松地登上了玉皇顶，而她爱人却气喘吁吁地跟在后面。爱人戏称道：“刘晖是我们家的一头牛，搬重东西比我都有劲。”

刘晖说，跳舞不只能锻炼身体，还能愉悦心情和健脑。她学习的是民族舞蹈，为了跳好一个动作，她可以花很长时间，甚至上百次地学习。一套舞蹈学会了跳熟了，又要学新的舞蹈动作。一套舞蹈少则十几个动作，多则几十个动作，每个都要熟记于记忆力。不知不觉中，她又锻炼了记忆力。跳舞既能健身健脑，又令人神清气爽、心情舒畅，如此美妙之事，何乐而不为呢？

丽云健身俱乐部协办 电话：63900900

美肤一招

干MM的美白秘诀

□ 记者 吴彬

春季干燥多风，干性皮肤的MM上妆后，脸上通常会起干皮，令花容失色。润西区29岁的王女士属于干MM，却有秘诀避免这些苦恼，快跟她学一招吧。

本周，记者在西苑路见到了王女士。她化了淡妆，皮肤显得白皙、润泽。王女士说，自己是偏干性皮肤，但肤色偏黄，不够理想。以前她多次试着用美白类彩妆，但是由于皮肤偏干，上妆后很容易起皮屑，这个问题在干燥季节尤其明显，令她苦恼不已。后来，她从小姐妹那儿学到一个办法，“变美白”就不成问题了。

王女士说，因为皮肤偏干，她省去了用散粉定妆的步骤，主要用保湿型粉底来达到美

白的目的。上妆过程中，柔肤水的使用是保持皮肤润泽的关键。首先，按照正常程序洁肤后，拍上一层柔肤水，再涂上一层保湿型乳液和油分较大的面霜，这样就如同在干燥的季节给面部皮肤涂了一层“保护膜”，使水分不易流失。这时，再上一层柔肤水，轻轻拍打后，立即上粉底液，在面部柔和推开。打好粉底，最后再薄薄地拍一层柔肤水，并轻轻拍打、抚按，让柔肤水和脸上粉底融合，使柔肤水起到定妆的作用。这样一个简单的美白步骤就完成了。用这个办法，即使是干性皮肤的MM，妆容也比较服帖，而且，容易发生的起干皮现象，也很少出现了。需要提到的是，王女士选择的柔肤水是质地较稠、非透明的，她认为这种柔肤水更适合皮肤干燥的MM。

柔肤水通常是用在爽肤后的第一个步骤，而王女士将其贯穿在护肤和打粉底的整个过程中。看来，柔肤水的运用手法，就是她避免干燥的秘诀。如果你也是干MM，不妨一起来试试吧！



健身提醒

有国内研究结果显示：九成职业女性身体处于亚健康状态。其中，肺活量明显降低，主要原因是工作压力大，缺乏有氧运动。所以，每天保持30分钟有氧运动是非常重要的。那么，哪些运动更适合女性？

健走 健走能呼吸新鲜空气，可放松紧张的大脑，调节气血，改善体质。年轻的职业女性可根据自身状态，每分钟走60步~100步，一次持续20分钟。健走时注意鼻腔吸气，深吸吐纳。中年女性要利用一切机会，如逛商场、陪孩子补课等，健走

到感觉微微出汗，一次持续时间在30分钟以上。健走时关注涌泉穴的感觉，效果会更好。老年女性在走路时若能脚后跟，会刺激穴位，达到健身延寿的效果。

游泳 游泳是一种全身运动，既能加强心肺能力，水的浮力、阻力和压力对人体还是一种极佳的按摩，能够达到塑造形体美的效果，适合各年龄段的女性。即使不会游泳，做“水中慢跑”也能有相似的锻炼效果。水中跑45分钟相当于在陆地上跑2小时。

3种最佳运动

瑜伽 瑜伽算得上是最“女性”的运动了。哈他瑜伽节奏缓慢，适合初学瑜伽的人。这种运动类似于静力运动，是最安全的运动，几乎没有损伤并能达到运动理疗的效果。每天花10分钟~15分钟重复几个动作，健康会有很大改善。

(郑丹)

