

因为高兴,所以美丽

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 文/图

在九都路瀍河桥东边,记者见到了20岁的张兴丽。她身材匀称,面容姣好,眼睛会笑。朋友们说,这个大方、热情、喜欢舞蹈的女孩,总把快乐和活力带给大家;张兴丽自己说,音乐、舞蹈和健身操,让她与朋友分享了健康,收获了美丽。

无奈辞职,邂逅操舞

2008年夏天,走出学校的张兴丽找到了一份市场营销工作,凭借勤奋、智慧和大方,她很快让老板刮目相看。为了完成销售任务,取得优秀的业绩,张兴丽早出晚归,有时一天只吃一顿饭,连续工作12个小时。4个月后,她患上了胃炎,面色

苍白,浑身无力,还反复头晕、恶心,严重时吃啥吐啥,连喝口水都会吐出来。虽然这是一份薪酬颇佳的工作,但无奈身体无法承受,她只好辞职。

几天后,张兴丽和朋友一起在西工区逛街时,恰逢某企业搞宣传,舞台上几个小姑娘随着动感的音乐舞动腰肢,跳着妩媚的

肚皮舞,立即吸引了张兴丽的目光。她觉得跳着舞的女孩们特别好看,健康而有活力,当时就产生了跟她们学跳舞的念头。听说经常跳操、跳舞,能增加胃肠道蠕动,提高身体免疫力,能在一定程度上减轻胃病症状,还能减肥塑形,张兴丽找到了教练老师,很快就交了报名费。

激活美丽,收获健康

还没开始上课学习,张兴丽就接到了教练老师的电话:“我们有个去柴川的演出,你先跟着玩玩,看看别人的动作。”毫无舞蹈基础的张兴丽就跟着去了。第一天,别人跳舞她在看;第二天,她居然登台演出了!原来,教练惊奇地发现,

虽然没有任何舞蹈基础,但凭借较强的乐感和节奏感,加上超强的记忆力,一天下来,张兴丽就能“照葫芦画瓢”模仿下来整套舞台动作,而且她大方甜美的微笑,充满活力的舞台感觉,非常符合演出的现场气氛。站在舞台上的张兴丽,看到台下的人被她们的热情带动起来,随着音乐动起来,成就感和自信油然而生,心里暗暗说:原来,我可以变得这样美丽而有活力!

从那以后,张兴丽一边跟教练老师学习各种操舞,如肚皮舞、健身操、民族舞等,一边不断参加各种商业演出,进步飞快。大概两个月后,张兴丽发现自己腿部和腹部的肌肉有所收紧,身体柔韧性明显增强,脸色红润,皮肤更加有弹性了。而且,经常运动的确提高了她的胃肠消化功能和身体免疫能力,配合规律饮食和合理作息,她的胃病也很少发作了。

丽云健身俱乐部协办
电话:63900900

编排舞蹈,分享快乐

2009年2月,张兴丽再次找到了一份跟市场营销相关的工作,除了正常上班,业余时间她就继续跳着自己喜欢的操舞。

说起各种操舞的特点和好处,张兴丽兴致勃勃:健身操表现青春活力,活动全身肌肉,增强心肺功能;肚皮舞展现女性妩媚,有助于收紧腹部,塑

造腰臀曲线;民族舞体现温柔,有助于增强全身柔韧性,培养气质……她说,舞动的女孩,是最美丽的。

逢年过节单位出节目,她主动义务帮大家挑选音乐、编排舞蹈和动作。对于缺乏运动基础的同事,她一遍遍做着示范动作,大家都说她热情又耐心。当大家随着音乐跳出整齐

的动作,张兴丽就有说不出的高兴,她说,这是在跟大家分享快乐和健康。

张兴丽的想法很简单,学操舞是因为她高兴,跳操舞是因为她高兴,教大家学操舞还是因为她高兴,这个热情的女孩边玩边跳,收获了友谊和健康。如同她的名字一样,张兴丽,因为高兴而更加美丽。



仰卧起坐,角度决定效果

仰卧起坐是大家耳熟能详的一种运动,是锻炼腹部肌肉的经典项目。可是,你知道吗,仰卧起坐的角度不同,效果也不同。

腹部的肌肉大致可以划分为上腹部、下腹部和侧腹部三个区域。传统做法最锻炼上腹部。仰卧在地板上,屈膝成90度,双手贴于耳侧,从肩部开始,像卷帘子一样将上身卷起来,使脊椎一节一节地向上弯曲,到最高点时,腰部不要离开地面,并停顿一两秒钟,然后缓慢还原;到最低点时,上身虚贴地面,不要停顿,立即做下一次动作。重复10次~20次,休息1分钟,再做一组,如此重复两三组。

如果伸直双腿,由同伴按压住膝关节,然后把整个上身抬起来,直到坐直身体。这种方法可以锻炼到髋部的

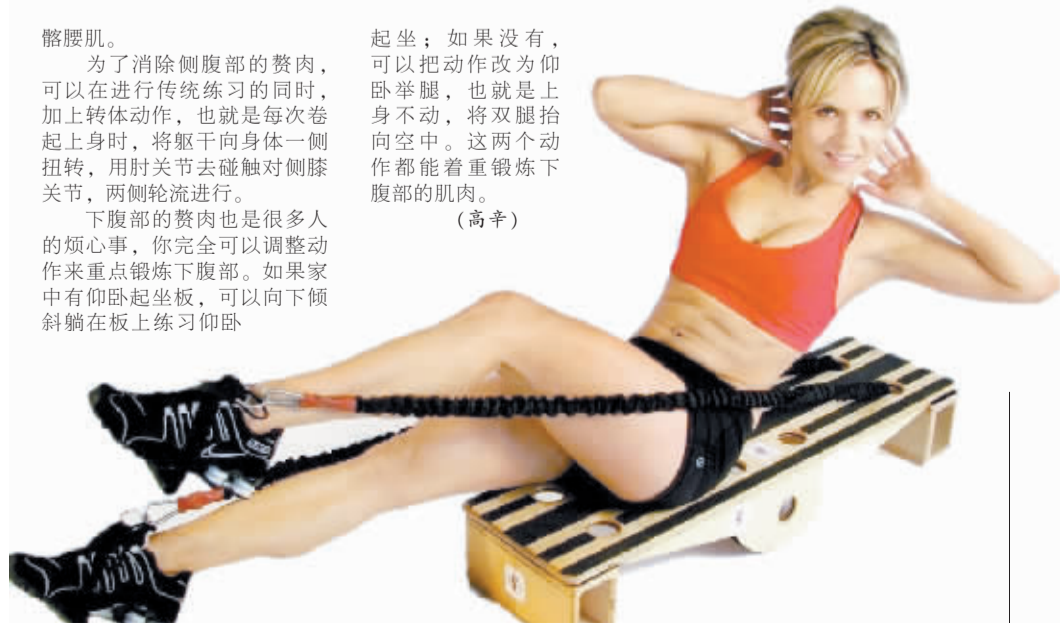
髂腰肌。

为了消除侧腹部的赘肉,可以在进行传统练习的同时,加上转体动作,也就是每次卷起上身时,将躯干向身体一侧扭转,用肘关节去碰触对侧膝关节,两侧轮流进行。

下腹部的赘肉也是很多人的烦心事,你完全可以调整动作来重点锻炼下腹部。如果家中有仰卧起坐板,可以向下倾斜躺在板上练习仰卧

起坐;如果没有,可以把动作改为仰卧举腿,也就是上身不动,将双腿抬向空中。这两个动作都能着重锻炼下腹部的肌肉。

(高辛)



敏感肌肤 适用婴儿品?



清新香甜的味道,柔滑的质地与温和不刺激的配方,原本专为婴儿设计的护肤品,现今反而成为不少MM,特别是肌肤容易敏感者的心头爱。而精明的商家也伺机打出“宝宝用好,您用也好”的宣传口号,但是,那些婴儿护肤品真的能满足我们对肌肤的需求吗?使用婴儿护肤品需要注意些什么?

婴儿洁肤乳

适合:不爱出油,没有黑头、粉刺,不化妆的中性或敏感肌肤

不适合:油性肌肤、混合性肌肤、经常化妆者

WHY——温和不刺激的婴儿洁肤乳,看起来似乎绝对没有清洁过度或伤害肌肤的危险,但却并不适宜所有人。因为婴幼儿肌肤出油量较少,也不常外出抛头露面,没有油脂混合空气脏污的问题,且肌肤角质层较薄,防御力差,通常,婴儿用的清洁品里面不会有太强的界面活性剂,的确比较温和。除非你本身属于生理机能较差,较无抵抗力的敏感肌肤,否则很有可能产生洗不干净的困扰哦!

婴儿润肤乳

适合:皮脂分泌正常的中性肌肤,正处于敏感时期的肌肤

不适合:干燥、老化、油性及问题肌肤

WHY——婴儿肌肤之所以水嫩,是因肌肤本身天然保湿因子完整,不过,由于婴儿在半岁后皮脂腺会开始慢慢萎缩,直到六七岁才会再度长出来,所以婴儿润肤乳是以修护皮脂、提供滋润保护为主,补充的是油分,而不是水分。而虽同样属肌肤干燥,但成年女性缺的是水,需要高效水性保湿成分才能改善。且随年龄渐增,代谢减缓,肌肤还需要补充机性能营养成分,才能发挥抗老、美白之效,这都不是婴儿润肤乳所能提供的。即便属敏感肌肤者,因需要能主动补水的保湿成分如玻尿酸、胶原蛋白等,用婴儿润肤乳虽温和,却无法提供充足保湿度。

婴儿专用防晒品

适合:敏感肌肤或正处于敏感时期的肌肤,容易长痘的肌肤,日常都市防晒或室内防晒

不适合:易出油肌肤,干燥、老化肌肤,长时间户外活动

WHY——由于大多数婴儿专用防晒品在设计上以清爽为主,不能太过黏稠,以免总是流汗的宝宝被一层汗闷住,细致的肌肤就会冒痱子,且因婴儿肌肤怕刺激成分,多采用二氧化钛、氧化锌等物理性防晒成分,且防晒系数不会超过SPF30,以免造成负担。但是对成年女性来说,这样温和的物理性防晒,虽适合敏感肌肤使用,但若参与户外激烈运动而大量流汗,物理性SPF30防晒系数就不能持久,因此需转而挑选运动防水型防晒品,依需求而变化。(瘦狐)