

# 变美操：让我们跟着风车一起摇摆

今日女报/凤网记者 李诗韵  
如果说，生活方式让人健康早已不是新鲜话题，那先变美让人外貌与健康双收，你是否有兴趣听下去呢？  
近日，一条“脸蛋漂亮的人更健康”的微博在各大网络引起热议。看来，想要健康的体魄，先得努力让自己成为俊男美女。于是，日本科学家公布了一套特殊的变美操——让我们跟着风车转动，将美丽与健康统统拿下！

## 1. 话有可依 人美了，身体更健康

匀称的面部和适中的身材，是一种健康的表现。从另一方面来说，人外表的一些“丑”，也可能是健康出现问题的信号。  
“在医学上，人的神色形态也是判断健康的一项标准。”中南大学湘雅二医院康复医学科主任医师张长杰介绍，以人的面部为例，五官都跟身体的

内脏器官有一一对应的。比如有些人鼻子爱发红长痘，这是“心火旺”的表现，可能跟这个人最近过于焦躁、生气有关，同时也会伴有口苦的症。有的人嘴角处经常冒出痘痘，这跟脾火旺有一定关系。而有的人脸颊发青、脸色不好，则是代表肝功能不太好。

张长杰说，人美，身体更健康，有一定的道理。因此，提醒女性要把握好两个原则，一是保持心情舒畅，控制情绪。再就是要坚持运动，增强代谢。“适量的运动不仅能让女性有好的气色，在发泄负面情绪上，帮助也非常大。方法虽然简单，但贵在坚持。”

## 时尚速递

### BABY MARY 第二代形象店登陆悦方：时尚不重样



今日女报/凤网讯(记者 喻秋霖)“相比之前的店，这里的服装风格更显国际化。”8月19日晚8时，BABY MARY悦方ID mall第二代升级女装形象店正式开业。

“创造让亚洲女性感觉平和的价位，打造买得起、穿得上、真正有品位的时尚。”BABYMARY时尚女装著名设计师Juge在开业酒会上表示。

据悉，BABYMARY时尚女装由著名设计师Juge先生始创于2003年，并以太太Mary的名字命名该品牌。Juge先生专注于欧洲及日本、韩国时尚领域，其设计思维天马行空，在顶尖时尚潮流与亚洲女性接受度之间又取得绝佳的平衡，作品惊喜度和力量感十足，深受消费者的喜爱。

## 2. 模拟课堂 想变美，跟着风车转动



**揉掉小腹赘肉**  
1、首先双脚并拢，保持上半身直立地站直，双肩向后拉挺胸抬头。将双手放在胸前，配合着腹式呼吸双手从胸前像风车一样画圈揉到小肚子，再从下到上揉回胸前。使用肩部向后的力量，让双掌在肚子上适当向内挤压。  
2、保持图1中的直立站姿，双手依然在胸前，然后向着侧腰方向画圈揉按，从中间揉向一侧后再揉向另一侧。腹部分为上、中、下三个部分按摩。

### 扭转上半身塑造美背

- 1、离墙半米双脚分开与肩同宽站直，双手上举，无需太过用力。
- 2、转动上半身，脸朝向墙，双掌全部贴在墙上。
- 3、然后转回图1的姿势，双手一定要上举，不能偷懒。
- 4、接着转向另一侧。图1-2的动作算一组，重复做10组



### 全身风车旋转提升臀部

- 1、首先双腿并拢站直，两手如图所示，之间向外用力带动手臂伸直。
- 2、然后贴近耳侧上举的那边，腿从侧面尽量踢出去。此时一定要保持支撑身体重量的那条腿不要弯曲。
- 3、然后高抬的腿恢复到基本站姿的同时，双手也交替动作。
- 4、紧接着踢出另一条腿，一定要尽自己最大力量踢到最高点。重复图1-2动作10次。



### 打造纤细有型四肢

- 1、两腿张开大概相当于2.5个肩宽，然后双手撑地。
- 2、一只手上举，手臂到指尖时一定要保持与地面垂直，眼睛看向指尖。
- 3、然后放下上举的手恢复图中的动作，这时腰不要塌下去。
- 4、然后换另一只手上举，做这个动作时要让手臂和双腿成“人字形”。重复练习，共做10组。

# 2014 社区之间 我爱夏天!

2014社区运动会，继续清凉！  
五大趣味关卡，十大人气社区，零门槛互动，参与即有奖，  
总冠军更可获得 **万元现金大奖!**

第一关：鱼跃龙门

第二关：百步穿杨

第三关：轻功水上漂

第四关：点球大王

第五关：勇攀高峰

8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月21日	8月22日	8月23日	8月25日	8月27日	8月28日	(总决赛) 8月30日
杨家山社区	恒达社区	好百年家居广场	白沙花园社区	欣城社区	南湖社区	友阿奥特莱斯	格林星城社区	望月湖社区	青园社区	友阿奥特莱斯

报名请咨询 82561955  
或 添加微信 @Radio955

活动主办：金鹰955电台 全程支持：友阿奥特莱斯

特别鸣谢：  
Hoba 好百年家居  
龙顶山·铁皮石斛