

# 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



图1 图2

**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



图1 图2



NG! 呼吸x3

### 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。



图1 图2

### 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，手臂到指尖一定要保持与地面垂直，眼睛看向手指尖。
- 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：HOBBA 好百年家居 龙顶山·铁皮石斛