

继“反手摸肚脐”，又有新玩法—— 锁骨放硬币，身材才够好？

夏天到了，对身材的炫耀真是完全停不下来。如果你还在反手摸肚脐炫身材，那么你就OUT了！看看近日的朋友圈你就知道，身材好不好，还得锁骨说了算——“放得越多，说明锁骨越明显，人就越瘦，身材就越好。”

用突出的锁骨架满硬币，真的能证明是好身材？我们看图说话吧！



专家证言 | 锁骨明显不代表身材好

用锁骨放硬币判断身材好坏是否靠谱？湖南省中医院骨伤科副主任医师许小桦表示，锁骨上方的窝叫锁骨上窝，正常情况下，身材纤瘦的人确实比身材圆润的人锁骨上窝明显一些，但通过锁骨上窝放硬币的多少来判断身材好坏并不靠谱。

“每个人的锁骨结构都是天生的，而且外显性特别突出，上面的脂肪一般来说不会特别

厚，因此只要不是胖得离谱的人，基本上都能够看到锁骨。”许小桦告诉记者，一个身材偏胖的人，如果耸肩，锁骨上窝则会变得明显，同样能放不少硬币。另外，锁骨上窝也因个体差异而存在区别，大多数女性比男性明显。因此锁骨越明显，只能简单证明人越消瘦，仅此而已，并不代表身材好。

另外，许小桦表示，恶病质

体质的人，如癌症、肿瘤晚期病患及结核病人，因身体比较消瘦，锁骨上窝同样很明显。

那么，怎样才算好身材？长沙某美容整形医院医生黄梦认为，纯粹“以瘦为美”的平板身材已经过时，健康有活力的“S”形身材目前更受到推崇。所以，单纯靠“反手摸肚脐”、“锁骨架硬币”等方式评判身材好坏并不科学。

网络玩法 | “锁骨放硬币”秀身材

反手摸肚脐炫腹的热度才刚降温，美女们又发明了一种新的秀好身材玩法——“锁骨架硬币”。今日女报/风网记者看到，短短几日，“锁骨架硬币”的话题在微博上就吸引了五六万网友参与讨论。

今年26岁的黄莉一直是同事眼中好身材的代表。她告诉记者，自己可以轻松地将10个1元硬币立放在锁骨上。还有不少美女表示，相对于反手摸肚脐，锁骨上放几个硬币丝毫没有

有难度，只要将肩部微微向前扣一点，让锁骨突出一点，就能轻松将硬币立放在锁骨上。

“这是美还是病啊？”市民王女士看到微信朋友圈里晒出各种锁骨架硬币的照片，摇头叹息。她说，前段时间大家都忙着晒“反手摸肚脐”，说这是测试身材的一种方法。可后来又有人说马凡氏综合征的患者也能摸到肚脐，虽然医生澄清了这二者之间没有直接联系，但也让人无语。

专家支招 | 两大招式：教你瘦出性感锁骨

如何瘦出性感锁骨呢？长沙闪亮健身房首席教练来支招：

眼镜蛇式动作：这个动作有助于颈部的伸展，对锁骨、肩部塑形极有好处。

动作要点：身体平贴在垫子上，双手支撑上身，指尖朝前，支撑同时保证下腹部紧贴垫上，颈部后仰，使脊椎弯成C形，保持30秒。双脚张开至与腰同宽站立，膝盖绷直，脚掌摆直，脚趾指向正前方并稍稍内八，注意幅度不要过大，令双腿与骨盆形成“A”字形，并保持左右腿对称。同时

上身挺直，腹部与臀部肌肉收紧，双臂举直头顶伸直，左右手腕处套着弹力圈。然后臀部分别往左右倾出，腰腹则往反方向压下，带动骨盆左右摇摆，双臂保持伸直的状态往反方向摆臂。

双臂交叉式动作：这是一个针对胸、肩、背、腹、臀部全方位的训练动作。

动作要点：趴在垫子上，双手和脚跟撑地，双腿伸直，腕部与肩部并齐，手指朝前，身体保持成直线，弯曲肘关节，将身体放低几厘米即可，保持腹部紧

张，再将身体撑起。

同样双脚分开站立，步幅与腰同宽，上身站直并收紧腰腹与臀部，双臂屈肘侧平举，下臂收拢在上臂前，上臂与两肩连成直线，与上身垂直，弹力圈拧起并套在手腕处，双手手指按在左右锁骨中央部位，手臂往左右伸展。保持手指触碰在胸廓中央，上身往前俯下，胸部下方部位弯下，同时侧平举的双臂往中央收拢，肩胛骨前压，锁骨闭合起来，令胸廓随之收拢，做动作期间保持缓慢的呼吸。

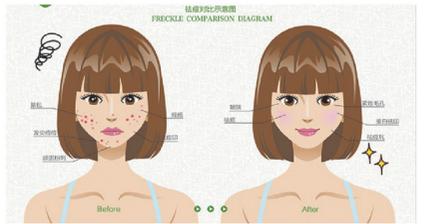
99元 科研祛痘为青春痘 痤疮患者“变脸”

198元 科研帮您全面击褪斑/粗/黑/黄/暗/毛孔粗大

三天祛痘 七天祛斑

不管小痘大痘，粉刺暗疮，老痘顽痘科研帮您统统搞定！

最近，不少朋友吐槽天气变化越来越大，脸上的痘痘越来越多，就快毁容。色彩斑斓的夏、秋季，痘痘如同雨后春笋般冒出来，不管你现在是“豆花族”，或是曾有青春痕迹的“战痘族”，在这个变化多端的季节，痤疮等皮肤病极易反复发作。



“肤如凝脂”。对于女人来说，无暇、白皙的肌肤是最纯净的美丽，有了它便有了所以魅力发挥的空间。而小小的色斑却让女人的魅力打折，让女人心里屡受伤害……抓住祛斑良机，科研专业祛斑祛斑中心邀您一起“战痘祛斑”！



『祛痘领域的沃尔玛以及免费低价红遍全国』

科研全国连锁专业祛痘机构，采用冰疗技术，祛痘安全有效没有副作用。不管痘痘多严重只需7-15天左右，让您的皮肤健康、平滑、不易复发，科研专业祛痘，快速祛痘，祛痘印的显著效果，让痘痘脸恢复者激动不已，家长热泪盈眶，激动的泪水洗刷去了多年来求医问药的辛酸，科研专业祛痘，央视上榜品牌，祛痘领域的沃尔玛，以低价享誉业内！

『科研祛痘专祛别人去不了祛不好的痘』

多少年来青春痘、痤疮脸患者祛痘产品用了一种又一种，中药服了一年又一年，今年好了，明年又复发，长期不愈导致痘印、痘疤、痘坑毁了你的脸，广大痘脸患者迫切需要能有一种科学安全、有效的祛痘好方法，不是痘痘治不好，只因没有找到好方法，走进科研，没有去不掉的痘痘脸，科研祛痘专祛别人祛不了，祛不好的痘，科学祛痘就在科研！

『痘痘不见了，痘印消失了，这回没花冤枉钱』

— 效果太好了，好多治不好的痘脸3天不见了，5天痘印全消失，这回没花冤枉钱；
— 感谢科研，救了儿子的脸，10天满脸脓包全好了，冰疗法祛痘科学安全，没有副作用，还不用忌口；
— 我女儿的痘脸在科研护理一年多了，嘿！皮肤白亮，不易复发，无效退款，治的放心，终身免费保养皮肤有保障。

感激与喜悦洋溢在恢复者的脸上，科研祛痘就是这样以其前所未有的显著效果拯救了千千万万的痘痘脸。

科研帮您全面击褪斑/粗/黑/黄/暗/毛孔粗大

“十个女人九个斑”。祛斑是世界难题，西方欧美国家虽有许多祛斑名品，但由于种族、气候、皮肤、经济特点等原因，并不适合我国女性。

科研全国连锁专业机构美容专家与西方欧美祛斑名品之精华，结合我国女性皮肤特点对多种名贵祛斑美白植物以现代化高科技反复提炼萃取。经数万例色斑顾客的多年使用验证，祛斑美白效果迅速、显著、持久、安全可靠，无副作用，合理调理保养不复发。

签订法律包祛痘协议

7天无效全额退款

终身免费吸油，保养皮肤，一次见效

无激素无依赖性，不易反弹

无铅无汞无激素

不忌口不易反弹

专业祛除 粉刺、青春痘、成人痘、颈部痘、顽痘、脓包、囊肿、暗疮、重度痤疮、痘印、痘疤痘坑、结节、毛孔粗大；雀斑、黄褐斑、色斑、色印。

科研特惠送惊喜

- 1、凡打进电话，祛痘的朋友即可享受原价590元的健康冰疗祛痘，现价只需**99元**；
- 2、祛斑朋友原价980元祛斑美白补水修复套餐，现价只需**198元**；
- 3、学生最高可享受**1188元**的优惠。

全国连锁科研专业祛痘祛斑全省经销地址：

长沙店：雨花区：韶山南路418号林业科技大学往北300米 0731-89670169
岳麓区：麓山路147号市四医院往南走500米左右 0731-82131289
娄底长青店：长青街(东)280号(九亿步行街斜对面) 0738-8682199

湘潭基建营店：湘潭市韶山东路基建营东石油公司正对面 0731-55581771
衡阳蒸阳店：衡阳市蒸阳北路43号十四中学正对面 0734-8342829
郴州苏园店：郴州市苏园路苏园中学正对面 0735-2833966