减重八斤、肩颈变美、形体提升 .....

今日女子学堂减脂塑形课结业，好多意外惊喜

今日女报 / 凤网实习生 陈雪炎

野有蔓草，零露漙兮，有美一人，清扬婉兮 .....

7 月 19 日，今日女子学堂第一期减脂塑形课正式结课。结课仪式上，学员欢聚一堂，各自分享了本次课程的收获："我减重了 8 斤""我的肩颈变美了""上完课程后改善了我的三高（高血糖、高血脂、高血压）"

修身养性，独立优雅，在今日女子学堂，每位女性都在不断成为更好的自己。

扫一扫，
加入今日女子学堂

优雅教学，与岁月同行

7 月 19 日下午，为了迎接本期课程的最后一堂课，学堂减脂塑形课导师杜青早早地来到了教室，对着镜子补起口红来——随时随地自我调整是她刻在骨子里的习惯。

今日女子学堂本期推出的减脂塑形班从 5 月 24 日开课至今，已经进行了十一次课程。课程期间，学员们在每周二、周四晚上进行为时一个半小时的训练，改善形体、提升气质、释放压力，可谓是"一举三得"。

换上训练服的杜青身材纤细，身姿挺拔，丝毫看不出岁月的痕迹。从学员到教练，这已经是她坚持减脂塑形的第二十四个年头。

杜青的课程采用独特的"舍宾"运动体系，与瑜伽、普拉提等运动不同，舍宾更注重在连贯动作的训练中锻炼人体的协调性，从内而外地培养形体的动态美、自然美。

本期开设的减脂塑形课程主要面对初学者，"现代女性要在兼顾事业、家庭的同时，内外兼修，健康、自信、优雅地与岁月同行！"杜青说。

化抽象为形象，让自信成动力

临近下午 6 点，学员们陆续抵达教室。距离上课时间还有半个小时，她们已经换好了训练服，开始自发地练形体——这已经成为了班级里没有约定的规矩。

音乐响起，学员们跟着节拍，熟练地开始了律动。

"脚下像有弹簧一样，小跳！""脚尖像一把锄头一样去挖地，勾起来！"为了让学员们能够更好地领略动作的要领，杜青习惯用各种比喻来化抽象为形象。

杜青介绍，因为本期课程为小班授课，因此她会针对每个学员的具体情况进行动作调整："比如有的学员腹部脂肪比较多，我就会加强她腹部训练的强度。"

一位学员告诉今日女报 / 凤网记者："杜青老师的教学方法很适合我们，在我们这个年纪身体协调性、记忆力等都下降，但是她讲得简单又细致，我们完全不怕跟不上、记不住。"

坚持上课瘦 8 斤

本期课程持续近 2 个月，学员们都收获颇丰。

"来上塑形课之前我的体重是 141 斤，在医院查出了高血糖、高血脂和高血压。这段时间训练后，我瘦了也健康了。"珠珠笑着说，自己从最初的不适应到现在能享受着运动带来的酣畅，"感觉真好！"

另一位学员楚楚也迫不及待地和大家分享了她的收获："之前生完小孩长了 20 斤，上了今日女子学堂的减脂塑形课后，不但改善了我的圆肩驼背，在气质上也提升了蛮多！"

学员肖肖说，自己是通过同学推荐才知道的今日女子学堂，上了两个月的课后，明显感觉富贵包小了许多，精神状态也好了。"老公都督促我上课要认真，我也想做个年龄如谜的女人。"

提起减脂成功的学员们，杜青满眼都是欣慰和骄傲。

她感叹："这期有个学员，第一次来的时候，才练了一会儿就说头晕想吐，做不动了，我当时就鼓励她能做多少做多少。坚持下来后，她不到一个月瘦了 8 斤。"

在这里修炼美、展示美、记录美

一个半小时的练习结束，教室归于沉寂，而一旁的摄影工作室却传来阵阵笑声与快门声。原来，学员们换下了训练服，正在今日女报影像工作室里拍照留念。

结业后拍摄纪念照，是今日女子学堂的一项特别体验。所有参与课程的学员都可以在影像工作室里体验专业的摄影服务，来记录自己的成长和变化。学员刘女士感叹："看到照片里我的变化，真的很开心。"

"我们工作室的资深摄影师与视觉设计师，曾为宋祖英、张柏芝、赵丽颖等百余位知名人物提供过拍摄服务。"今日女报影像工作室负责人介绍道，"我们会为学员们提供专业、贴心的拍摄服务，记录她们在学堂的成长和美丽。"

妈妈去哪玩？六艺张家界，三天亲子游

什么才是真正有意义的亲子游？它应该既是一场社会实践，也是一份温柔教育。

8 月初，今日女报、凤网、旅行杂志将启动"妈妈去哪玩"暑假研学系列之张家界沉浸式亲子游活动，妈妈们和孩子们将告别喧嚣，和记者编辑一起步入仙境张家界，品味这山水间的独特"六艺"。

数"六艺"中的"数"，在古代是指理数、运用方法时的规律、技术、方法、技巧等。

而我们的"数"是——

畅玩张家界最美线路，三千奇峰、八百秀水——黄龙洞、黄石寨、金鞭溪、玻璃桥、大峡谷、溪布街……一起细数此间奇迹，看张家界是如何将山水诠释得如此壮丽又灵动。

御"六艺"中的"御"，在古代是指驾驶马车的技术。

而我们的"御"有很多——

让身体出发，坐缆车、体验 VR、坐高空滑索、登观光电梯……从孩子们最喜欢的游戏开始，即刻步入仙境！让心灵出发，与孩子一起在大自然中进行拓染创作，以布为纸，书写自然，在感受非遗文化魅力的同时，学会倾听大自然的声音。

书"六艺"中的"书"，在古代是指书法（书写，识字，作文）、六书。

而我们的"书"是——

实地体验张家界异彩纷呈、兼容并包的民族文化，学习湖南重要的文化名片之一、国家级非物质文化遗产——土家织锦（西兰卡普）技艺，感受优秀传统文化的源远流长。

乐"六艺"中的"乐"，在古代是指音乐、古乐。

而我们的"乐"是——

空谷传音，山歌妙韵。孩子们将与张家界本土歌手一起互动，学唱山歌、学跳摆手舞，让孩子们感受原汁原味的土家风情。

射"六艺"中的"射"，在古代是指射箭技术。

而我们的"射"是——

记录！旅途全程摄影摄像，与孩子在旅途中的每一秒都能被妥善珍藏：其一，今日女报 / 旅行杂志全媒体记者全程跟拍，后续将制作精彩视频图文集锦，为孩子留下最珍贵的成长点滴；其二，玩有所学，鼓励孩子们在旅途中多看、多拍、多思，将张家界的美景、途中的所思所感通过照片、视频、文字等形式记录下来，优秀作品将有机会刊发于今日女报全媒体平台；其三，活动将邀请今日女报 / 旅行杂志优秀编辑记者对孩子们的游记进行专业点评与指导。

礼"六艺"中的"礼"，在古代是指礼节。

而我们的"礼"是——

品尝特色美味佳肴、体验温馨浪漫民宿、零距离感受当地人的淳朴与热情。

住宿安排在古香古色的溪布街客栈住所，旁边就是张家界最具有土家风情的溪布街，从白天到夜晚，都有无尽的惊喜可以体验。

地址：长沙市东风路 123 号 邮编：410011 广告经营许可证：4300001000070 报纸印刷单位：长沙晚报利德印务有限公司 地址：长沙县黄花工业园黄谷路 206 号
报纸发行单位：中国邮政集团有限公司湖南省报刊发行局 发行方式：全国邮发 全年定价：198 元 零售价：4.00 元