

金鹰小提示：

# 冬季健身有“四要”

### 热身活动要充分

气候寒冷,人体各器官系统保护性减弱,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干渴烦躁,身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热至微微出汗后,再投身到健身运动中。

### 衣着厚薄要适宜

冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,穿着衣物要轻软,不能过紧,热身,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果



出汗多应当把汗及时擦干,换去有汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,锻炼完后身体发热较多,总想凉快一下,但切不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。

### 环境要舒适

冬季人们习惯把健身房的窗子关得紧紧的。殊不知,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升。若十多人同时进行锻炼,一小时就是200升以上。再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,致使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振

等现象,锻炼效果自然不佳。因此,在室内进行锻炼时,一定要保持室内空气流通、新鲜。另外,冬季也不宜在煤烟弥漫、空气浑浊的庭院里进行健身锻炼。同时要注意,气候条件太差的时候,如大风沙,下大雪或过冷天气,暂时不要到室外锻炼。若想到室外锻炼,应注意选择向阳、避风的地方。

### 呼吸方法要注意

不要张大嘴呼吸,以免冷空气直接刺激咽喉,引起上呼吸道感染及咳嗽。

### 金鹰健身会所

电话:0634-6032777

Q Q:2653647101

地址:莱芜市凤城西大街家悦商场五楼

# 流水的冯女郎 铁打的葛大爷

冯氏喜剧中的“冯女郎”百花齐放平分春色,唯有葛优男一号地位“屹立不倒”,无论是“小家碧玉”,还是“大家闺秀”,“女神终结者”葛优都表示“毫无压力”。作为一个老少咸宜,“男女通吃”的“真男神”,葛优塑造了很多令观众们印象深刻的经典角色,此次葛大爷将率领新“冯女郎”白百合、李小璐与人气小生郑恺组成新贺岁四人组,从“天然萌”的秦奋到“狂拽”的黎叔,从“怂包”严守一到“痞气”尤优。各种style的葛大爷应有尽有,百变的造型扮相不变的男神气场,“总有一款适合你”。



## 私人订制

上映时间:2013-12-19

导演:冯小刚

演员:葛优 白百合

李小璐 郑恺 范伟

剧情:喜剧

简介:影片主人公秦海原本是个社会底层的人,不过他通过发明专利发了一笔横财,为了改变自己的地位,他削尖了脑袋想往贵族圈子里钻。为了追求纯正贵族血统的女孩,秦海决定以每月20万的代价接受贵族训练,而训练他的则是一名满口理论却没有消费能力的海归派,海归天天真诚地忽悠着秦海。另一方面,秦海也慢慢步入了贵族女孩精心设计的圈套之中。渐渐地,秦海终于明白,这个世界上根本没有什么贵族。

扫一扫

了解更多

电影资讯



电话:6317888

地址:莱芜市莱城区凤城西大街60号二层(国贸对面)

沙宣敢·拓视界60年 发艺革命塑造时代文化

## “精灵女王”周迅加盟致敬沙宣世纪传奇



1954年维达·沙宣首家个人沙龙专店在伦敦德街开

幕。至今,“维达·沙宣”这个名字已在时尚界闪耀近60载。沙宣以前所未有的远见、精准的剪染技术以及推陈出新的产品解决方案建立了现代美发行业的基础。正如沙宣全球创意总监Mark Hayes所说:“突破和颠覆的基因存在于品牌诞生的第一日起。”沙宣发型既是现在美发业的标准,也因为其背后的文化意义而引领文化潮流,成为永不退色的经典。在沙宣品牌诞生60周年之

际,沙宣全球创意总监Mark Hayes携手“精灵女王”周迅,倾情演绎沙宣六十年的颠覆与创作。

中性风潮贯穿于时尚史的各个年代。但是在世纪之交兴起的中性表达更加个性化,与其强调身体的性感,不如独树一帜个性卓然。世纪之交,时尚潮流中显示着身体觉醒的力量,服装剪裁上向男性的力量感靠近,流线型的轮廓更加简洁利落。当时所有洗发品

广告中充斥着长发美女,短发的沙宣广告模特一出现立刻让沙宣在广告战中脱颖而出。自然的流线条让女人看起来更加有力量。当女人真正摆脱老式的发型以及传统观念里对于女性造型的观念,进而展现的就是最个性化最摩登的个人形象。看似简单的发型强调的是良好的头发质地,沙宣推出的一系列产品都意在帮助消费者以良好的发质表达最个性的发型。

## 健身问答

微信互动有礼

免费健身卡等你来拿

您是不是在日常健身过程中经常遇到一些疑问却不知从何而解?您选对健身方式了吗?您是否进入健身误区?通过微信把您的问题发给我们(请同时发送您的姓名和联系电话),问题一旦被采用,您将得到金鹰健身会所资深教练给您的专业解答,还将获得金鹰健身会所提供的健身卡一张!幸运读者的名单将于每周三的健身问答环节中公布,获奖者可到齐鲁晚报今日莱芜编辑部领取奖品,咨询热线:6380009。



问:吃了饭再进行健身训练更有效吗?

答:有些会员认为健身消耗体力大,所以要在健身以前吃饭,这是绝对错误的,因为这时较多的血液流向胃肠道,以帮助食物消化吸收。此时运动会妨碍食物的消化,时间一长会招致疾病;体弱者进餐后血压会降低,这叫做进餐后低血压,这时健身容易昏倒;患有肝、胆疾病的人此时健身还会加重病情。因此,饭后最好静坐或半卧30分钟后再进行健身为宜。

问:刚参加跑步锻炼不久,小腿肚子疼怎么办?

答:刚参加跑步不久,往往就会遇到这种现象,就是小腿的后侧,也就是小腿肚子疼。其主要原因有两个:一是小腿部的肌肉和踝关节的力量不够所致。二是脚的落地姿势不正确所致。随着锻炼的加强和技术的提高,小腿疼痛的现象会减轻直至逐渐消失。小腿疼痛的现象出现之后,可以在锻炼结束后,自己做小腿按摩和挤压穴位。如果有条件的话,可以在热水中浸泡两腿。然后可以坐在地上,劈开两腿,两脚尖朝上,伸直膝关节,上体做前屈的动作。这个动作的目的是促进小腿肌肉的柔韧性。加强腿部的血液循环。并可以有效地减缓小腿肌肉的疼痛。

## 白百合·《私人订制》 合你在一起

H:横店影城

B:白百合

H:《失恋33天》之后你有很多片约,选择余地很大,你为什么这么坚定要演“小妞电影”?

B:我学表演出身,在学校时演话剧戏剧时就发现,从古至今的戏剧剧本都是以男性为主的,女性大多只是辅助或次要的角色,后来拍电影也是这样的。其实从失恋33天到分手合约,再到现在,我觉着自己还是很幸运的,能遇到这些女性电影,其实我觉着这对自己也是一个挑战,挺有意思的。

H:黄小仙很深入人心,你担心这次没法超越吗?

B:每部电影都不可复制,都有各自的创作动机。我没有这方面的担心,既然接下了这个角色,就一定是我认为自己可以想办法把它完好的。

H:如果拍戏的时候宝宝在,会和拍戏有矛盾吗?他会让你分心吗?

B:不会的。我一般都是带着元宝出去拍戏的。

H:你22岁就结婚了。很多女演员不会这么早定下来,你为什么那么快就决定结婚生小孩?

B:我非常不认同大家长久以来对女演员的这些要求。从我个人出发,我不觉得早结婚、生孩子对我演戏或是接戏带来任何困扰。我一直觉得,一个演员,尤其是女演员,当你有更多的生活阅历后,对角色是很有帮助的。可能你采访一些当了妈妈的女演员,她们也会这样说吧。当一个女孩晋升为妈妈后,人生格局、性格都会发生变化,再去演别人、看别人、分析别人时,肯定会有不同的层面,我觉得会更适应。我当时其实也没有考虑那么多。只是现在不停地被问到这些问题,我也在不停地分析早结婚、生孩子给我带来的变化,我认为是有好处的。我遇到啥事就会去办啥事,不会考虑太多,当时刚好遇到这么个人,他向我求婚了,我觉得两个人生活在一起挺合适,就结婚了。

H:你有危机感吗?一般爆红的人都很容易有危机感,就是会担心能红多久。你有吗?

B:其实我真的不能算是爆红的人,我现在都觉得自己可能一直都是个新人,可能每部戏都会有新观众认识我,所以我在演新戏时就会想:这很可能就是别人认识我的一个窗口。我没考虑过我会有危机,我觉得只要这样每次都认真真地演戏。就会一直有戏演吧。