

■健康

现在健身已经成为一种流行的趋势,但是很多人还存在以下一些误区。

拿运动饮料解渴

很多人拿运动饮料来解渴,觉得能补充体力。其实,如果不是运动状态或大量出汗,最好别喝。运动饮料中的含糖量普遍偏高,而且为了防头晕、四肢乏力,运动饮料中还添加了钾元素。摄入糖分过多不利于减肥,补钾过多则会增加心脏负担。所以,如果没大量出汗,仅仅补充白开水就已足够,也可以喝点蜂蜜水,健康又实惠。

建议:剧烈运动后要补铁,缺铁会导致健身者的有氧运动能力下降,乳酸堆积增多,容易产生疲劳。因此,常做剧烈运动的人,可以多吃一些猪肝、瘦肉、豆类和绿叶蔬菜类等富含铁质的食物,也可以采用药物补铁,如葡萄糖酸亚铁,每日0.1~0.3克,但注意补铁时间不超过3个月。



晚9点后健身



气血最旺的时段,应养神养心,才能保护心脏。散散步,做些轻缓的拉伸动作,听些轻缓的音乐都不错。

建议:对上班族来说,中午锻炼不可提神醒脑,还可塑身。可选择瑜伽、普拉提、慢走等相对静

的运动,如有条件,还可再进行半个小时的器械训练。需提醒,中午健身,需合理安排好饮食。可在办公室里备点零食,运动前一个小时吃点水果、全麦面包,喝点运动饮料,运动后再适当吃点食物就可以了。

带着压力去运动

北京大学体育运动学院副教授孙璞介绍,胰岛素是身体的一种激素,能愉悦神经,被称为“快乐因子”。当运动达到一定量时,身体会产生胰岛素效应,能让人感觉高兴把压力不愉快带走。但是如果带着太大压力和不良情绪去锻炼,在锻炼中思绪杂乱,注意力不集中,将影响锻炼的效果。有人刻意去从事一些激烈的、运动量大的运动项目,认为出一身大汗,压力和不良情绪就会全部释放出来。这种激烈且运动量大的锻炼,往往造成身体疲劳,加上原来紧张的精神,压力不但排解不了,情绪反而会变得更坏。

建议:当受到负面情绪影响的时候,可先参加一些缓和的运动,或对着镜子看看自己说一句鼓励

自己的话,让精神振奋起来,再逐渐过渡到大运动量的运动。如工作压力大,可多参加一些集体运动如篮球等,在运动中可体会到合作的愉快。

心血来潮去健身

有的时候,朋友见面,来到体育馆打球,一练就是半天,直到精疲力尽。这种“心血来潮”式的锻炼对身体有害,长时间大强度运动反而会降低人体免疫力,还是要循序渐进为好。同时,健身更需要注意锻炼前的“热身”和锻炼后的“冷身”,否则也很容易降低身体免疫力,引发感冒。

建议:健身前要做好准备,别穿太过单薄的鞋子运动。比如帆布鞋的鞋身其实是一层布,太过柔软,鞋底也较单薄,足底受力不均,而且不避震,在运动时容易产生冲击力而损伤脊柱,拉伤肌肉。另外鞋帮不高,鞋后跟较软,对足踝起不到保护作用,运动中也容易扭伤脚踝。合适的运动鞋是:鞋后跟有一定硬度、鞋垫有吸震功能、鞋身有一定保护性。

教你一招

做一个优雅女子的几点窍门



■邱园园

后相夹”,即臀部向前发力,腹部收缩向后发力;“左右向中”,即人体两侧对称的肌肉向正中线发力。有些原来不乏天然美的女青年,所以会失掉天然美,形成探颈、抠肩、驼背、胸部发育不良等毛病,其原因就在于日常生活中长期不注意,养成了站姿不正确的习惯。矫正的方法,是按正确站姿的要求靠墙壁站立,即从侧面观察,除臀部、小腿肚子和脚跟触及墙壁外,身体其他部分均不得触及墙壁,这样坚持站立数日,必然使您亭亭玉立。

正确的步姿

一位姿态妩媚、行动典雅的美女,就是一个流动多变的艺术造型,不但精于鉴赏的审美者会留恋不已,就是看重物质生活的“凡夫俗子”也会意往神迷。如果说,冰肌雪肤多半依赖上帝的赐予,那么,姿态之妩媚与行为举止之优雅都主要依赖于后天的修养。

那么,怎样才能获得这种风度呢?上海美容界与香港美容界合作编印的《美容函授教材》对此有系统的介绍,在此笔者特扼要摘录以飨女性读者。

站、坐、行、卧等姿态,是人体在空间的形象表现。其中,站姿和坐姿是相对静态的表现,要求时常活动一下身体,以做到静中有动,起到轻松、调节和活化静态的审美功效;“行”,即步姿,则是动态的表现,要求动中有静,即保持相对肃静的面部表情,以适应人体姿态美的应变规律。用常用的谚语来讲,就叫做“坐有坐相,站有站相,行有步姿。”现按坐姿、站姿、步姿的次序,分叙于下。

正确的坐姿

温文而优美的坐姿,关键在于腰。不论怎样坐,腰部都要挺直,轻轻放松上升,以保持端正。其要领是:

在上体保持站立姿势的前提下,身体前倾不要超过25度角。正坐时,脊柱向上伸直,胸乳前挺,双肩平正放松。躯干与颈、髋、腿、脚趾对前方;侧坐时,上体与腿同时转向同侧,头部仍对前方。两腿要注意靠拢,分开时距离不宜过大,以40厘米为宜,如果背靠椅子,身体重心要落在臀部上。一般人坐在椅子或沙发上,重心往往落在大腿或后背上,这是不对的。

女性不论穿裙子或裤子,坐的时候都不要两腿成八字形伸开,也不要一腿搁在另一腿上,这样的坐姿最不雅观,应随时注意,并加以纠正。

正确的站姿

优美而典雅的站姿,是坐、走、跑等动态的起点和基础,一般应在顺应自然姿态的情况下,挺胸,挺腰,收腹,臀部突出,让身体重心落在两足中间脚弓前端的位置上。其要诀为:“上长下压”,即下肢、躯干肌肉群向上长(伸),两肩保持水平,放松,向下压;“前

伸脚跟,脚尖向内,脚掌牢牢接触地面,使原来不吃重的脚外侧吃重。”外八字”者,每走一步都要使两膝有一个轻度磨擦的过程。另外,有些人走路,塌腰挺腹,重力压在脚尖上,长期如此,势必造成臀部下垂,腹部堆压,身体重心要落在臀部上。一般人坐在椅子或沙发上,重心往往落在大腿或后背上,这是不对的。

女性不论穿裙子或裤子,坐的时候都不要两腿成八字形伸开,也不要一腿搁在另一腿上,这样的坐姿最不雅观,应随时注意,并加以纠正。

开始这样做时,可能有点别扭。但时间一久,就会习惯成自然,使您于不知不觉间获得令人艳羡的翩翩风度。

拼布产业在纺城绽放美丽

■时尚信息

■钟伟、叶红

第二届中国国际拼布学术研讨会在浙江工业大学之江学院举行,来自国内外的拼布名家和学者就拼布产业的繁荣和发展进行了深入研讨。专家们认为,柯桥区把拼布产业作为时尚创意产业的重要组成部分,势必能够推动拼布产业的繁荣发展和纺织业的转型升级。

拼布是按照图谱或图案把布料一块块拼接起来,做成实用性或艺术性的布艺作品的过程。

据悉,柯桥是全球知名纺织品基地,发展拼布产业具有得天独厚的优势。作为柯桥区第一家从事拼布产业的企业,绍兴大帅文化创意产业有限公司一直在尽力传播拼布文化,组织各类拼布学术研讨会、培训班等,目前全区已培训拼布爱好者4000余人。柯桥区政府对发展拼布产业也非常重视,不但在各基层成校开展拼布艺术培训,今年还将基础培训拓展到村文化礼堂,以扩大拼布的影响力。

作为轻纺市场创意产业的重要组成部分,柯桥区将通过与艺术院校合作,大力发展拼

■美人才调

永不言老的文艺气质

■王珍

采一大把野生的芦苇插在家里一个木质的旧花瓶里,她像极了《诗经》里采薇的女子;在面粉里加玫瑰粉,把馒头扭来拐去做成一朵玫瑰花,直接把艺术行为揉进了人间烟火;常常对我说:

“周三的《杭州日报》上有长篇小说(其实是一个倾听说,类似口述实录的纪实),很要看的。”这个那么文艺的人,其实是我老妈。

老妈成长在一个重男轻女的农家,比如当家里拿不出足够的钱供孩子上学时,大人都会说:娘子头(宁波方言:小姑娘)迟早是要嫁出去做别人家的,读了书也是没用的。所以,学龄时的

布产业,努力将柯桥打造成“中国拼布之都”。

“中国拼布第一人”、拼布大师金媛善认为,柯桥本地的大学生具有良好的创意能力。中、外拼布作品的最大差距就是创意,如果能把大学生的创意与拼布产业结合起来,肯定会产生出更多优秀的拼布作品。

中国美术学院教授、浙江省拼布协会会长裘海索多次光临柯桥。她表示,“在布艺那么丰富的城市,开展拼布创意文化活动,让拼布和创意有机结合,前景可期。”

据悉,柯桥是全球知名纺织品基地,发展拼布产业具有得天独厚的优势。作为柯桥区第一家从事拼布产业的企业,绍兴大帅文化创意产业有限公司一直在尽力传播拼布文化,组织各类拼布学术研讨会、培训班等,目前全区已培训拼布爱好者4000余人。柯桥区政府对发展拼布产业也非常重视,不但在各基层成校开展拼布艺术培训,今年还将基础培训拓展到村文化礼堂,以扩大拼布的影响力。

平时,应充分摄取富含维生素A、E及锌的食物,如绿色蔬菜、鸡蛋、牛奶、胡萝卜等。此外,还要注意钙、铜等营养素的摄入,

老妈很眼痒(宁波方言:羡慕)地看着我舅舅,她的弟弟,背着书包上学堂,她自己则很乖地去放牛了。

但那个调皮捣蛋的小舅舅很讨厌校园生活的束缚,他更喜欢打打杀杀玩打仗的游戏。所以,教书先生天天来告状。无奈之下,外婆只好从牙缝里硬抠点钱出来,把妈妈也送去学校给小舅舅做伴读。老妈是太要读书了,四年工夫就把小学读毕业了,而她那个调皮的弟弟还在不断地玩留级。

不知道是不是因为有了这些书打底,给老妈提供了源源不断的文艺活水。老妈经常问一些时尚、文艺的问题,比如:“半”怎么

读?基因、转基因是什么意思?G20峰会是不是ABCDEFG的G?一个从来没有学过英语的人,能把七个字母读得那么溜,却让我咋舌。

老妈说,她不会查字典。我因为觉得教会她查字典的工程太浩大,就简单、粗暴地说,查我吧,我当你的字典。其实,这句话说得真的有点太自大了,因为我发现不少时光,是老妈在教我哦。

我近些日子在编辑的一套“非物质文化遗产丛书”中有一本《象山唱新闻》,全书基本上是牙齿都会颤动的石骨铁硬的宁波方言,且有不少在字典里根本找不到现成的字。比如,宁波人叫童养媳为“养生”,其中有一本唱词

叫“打养生”,我怎么看着怎么不舒服。妈妈说,不如改成“野生”更确切,因为不是家里生养的。还有一个词“沙麻袋”,妈妈说是一种盲艺人上门说唱时接受施舍的褡裢,所以叫“舍麻袋”更好。我从心里觉得妈妈很专家。

我不追星,只把老妈当偶像。有时,和老妈去边上的村庄闲逛,我会很骄傲地向村妇们介绍:“这是我老妈,80岁了。”“这个女人家说有80岁了?”大多会惹得人家一脸狐疑,然后是围观。不过我最崇拜的并不是老妈年届80还可以让一头头发乌黑着,其实她最坚挺的是一颗不老的心。

老妈擅于把浪漫的花朵种在现实的泥土里,我觉得她一定

前世的芸娘、董小宛,她怜香惜玉的方式叫“做糖桂花”;而我则更趋于林黛玉、三毛式破碎的凄凉美,我常常以葬花的心境,感受风起花落,或者只是在花下读点闲书、发呆,细数梦里花落知多少。我常常煞费苦心地想着搜一点什么样美妙的词句来表达自己,而老妈只要简单、平常的一句话,一点不抒情,更无半点矫情,却常常能把我们姊妹说哭。

和老妈朝夕相处的日子,我越来越明白:文艺不只是一种范儿,更是一种气质。真正的文艺气质是刻在骨子里的,不是穿一件衣服、戴一副眼镜作秀的,真正的文艺气质也是不分年龄、永远不会老去的。我妈妈就是!

前世的芸娘、董小宛,她怜香惜玉的方式叫“做糖桂花”;而我则更趋于林黛玉、三毛式破碎的凄凉美,我常常以葬花的心境,感受风起花落,或者只是在花下读点闲书、发呆,细数梦里花落知多少。我常常煞费苦心地想着搜一点什么样美妙的词句来表达自己,而老妈只要简单、平常的一句话,一点不抒情,更无半点矫情,却常常能把我们姊妹说哭。

和老妈朝夕相处的日子,我越来越明白:文艺不只是一种范儿,更是一种气质。真正的文艺气质是刻在骨子里的,不是穿一件衣服、戴一副眼镜作秀的,真正的文艺气质也是不分年龄、永远

叫“打养生”,我怎么看着怎么不舒服。妈妈说,不如改成“野生”更确切,因为不是家里生养的。还有一个词“沙麻袋”,妈妈说是一种盲艺人上门说唱时接受施舍的褡裢,所以叫“舍麻袋”更好。我从心里觉得妈妈很专家。

我不追星,只把老妈当偶像。有时,和老妈去边上的村庄闲逛,我会很骄傲地向村妇们介绍:“这是我老妈,80岁了。”“这个女人家说有80岁了?”大多会惹得人家一脸狐疑,然后是围观。不过我最崇拜的并不是老妈年届80还可以让一头头发乌黑着,其实她最坚挺的是一颗不老的心。

老妈擅于把浪漫的花朵种在现实的泥土里,我觉得她一定

叫“打养生”,我怎么看着怎么不舒服。妈妈说,不如改成“野生”更确切,因为不是家里生养的。还有一个词“沙麻袋”,妈妈说是一种盲艺人上门说唱时接受施舍的褡裢,所以叫“舍麻袋”更好。我从心里觉得妈妈很专家。

我不追星,只把老妈当偶像