

美丽观点

告别越减越肥的减肥忠告

■ 搜公作

今天,就给大家分享多位从事健身行业的高级私人教练,在指导了数千名减肥案例后总结的减肥忠告,可谓价值不菲!

锻炼那里就可以消除那个部位的肥肉吗

这是很多减肥人士都有的误区,虽然做特定部位的训练动作可以让那里的肌肉变得强壮,但并不意味着这样也可以消除那里的脂肪。因为脂肪的消耗是全身性的。比如你只是单一的做仰卧起坐,并不会让你在消除小肚腩上取得好的成效。

体重下降15斤≠脂肪减少15斤

很多人认为减肥就是减重,数字小了意味着脂肪就下去了,然而事实总是你被忽悠了。因为体重下降的原因有很多:水分的流失、粪便的排出,还有肌肉、脂肪的减少。此外随着脂肪的流失,也会让你的体型发生改变,这是可以看得到的。

花数小时来跑步,就是最有效的减肥运动吗

跑步虽说是最好的有氧减肥运

动之一,但是通过数小时来进行,就沒那么必要了。你不可能一天、两天就瘦下来,跑得太多,反而会容易引起伤病。再者说,有氧运动+无氧运动才是消脂减肥最有效的途径。

只要运动出汗了就能减肥吗

一项研究显示,只有运动而没有改变任何原本饮食习惯的话,并不会有任何减轻体重的效果。要达到消脂减重除了运动以外,还需要搭配饮食的调整才会有效果,正所谓“三分练,七分吃”,吃也是非常重要的一个环节!

减肥一定要把全脂食品换成低脂食品吗

大多数的低脂产品为了保持美味,会加入更多的糖分或碳水化合物,不一定就健康,而适量的脂肪其实对身体还是有益处的,还是应该有所摄取。

为什么身高、体重都相同,体型上会有胖、瘦区分

因为这一切都是我们的“脂肪”和“肌肉”在作祟。相同重量的脂肪与肌肉,体积上却存在很明显的差

异。这也解释了为什么肚子上全是脂肪会看起来比较的难堪。

反观如果你的肚子上全是肌肉的话,那就会更平坦、有型。

换句话说就是,要想科学地判定一个人胖还是瘦,或是刚刚好,标准只有两个字:体脂。

可以尝试用减肥药来减肥的方法吗

据了解,如今市面上的减肥药主要分为两种:第一种就是如同泻药般的作用,只是通过清理体内的废物来达到减重的效果,反弹明显、毫无作用。而第二种,是通过药物性质来降低人体的饥饿感和食欲,对人体健康的影响还非常之大。

有了肌肉,即使睡觉也能减肥

很多人减肥只重视减脂运动,虽然运动时的效果不错,但结束以后的热量消耗就少得可怜。反观肌肉就不一样了,每当你的身体增加1公斤肌肉后,基础代谢就会提升并帮助你多消耗110大卡的热量,即使是你躺着什么都不干!



节食减肥怎么样

减肥就意味着消耗的热量要大于摄取的热量才行,所以很多人选择不吃。没错,一开始的确会有效果,但慢慢等身体机能下降并且发出身体进入饥荒的信号时,这种效果就消失了。新陈代谢的不断下降,身体甚至需要通过消耗肌肉来供能,不健康的同时还非常危险。

更值得一提的是,节食减肥法

在恢复饮食之后,往往反弹迅速,甚至让你超过原有的体重。

长期不运动,肌肉是不是已经变成肥肉了

注意,脂肪不会变成肌肉,肌肉也不会变成脂肪,因为它们是两种完全不一样的组织。如果你长期不运动,肌肉只会变得松软无形,但只要你加强锻炼,就很快都能恢复正常的样子。

美容护肤

天天敷面膜有必要吗?



■ 许瑞英

一说到面膜,肯定有很多女生会比较激动,明明冰箱里的面膜比水果蔬菜还多,却忍不住买买买。特别是看到冰冰姐贴着面膜在马路上、商场里招摇,就更是忍不住了。

面膜究竟有没有用?回答这个问题之前,首先得搞清楚你想用它干嘛?

如果是想要皮肤立刻恢复活力,敷面膜是有用的;如果想要靠面膜让皮肤变得超好,那就要打一个问号。因为面膜只能让刚敷完的皮肤看起来不错,却并不能维持很久。

面膜可以天天敷吗?

在我看来,成分安全的面膜是可以天天敷的,只是没有必要!

面膜能短暂地帮我们肌肤注入大量水分,所以肌肤会看起来柔软细腻、丰盈水润。但是水分是会慢慢流失的,光靠面膜就想拥有好肌肤,只能怪你想法太天真。

保湿、美白、抗老,面膜真的有些功能?

面膜能像乳液、面霜等保养品一样,保湿、美白、抗老的功效肯定有。但是你不能指望敷几次面膜,就会让自己变白、变年轻。与其把护肤的希望全寄托在面膜上,不如攒钱买每天都要用的精华、乳液、面霜这类产品。

该选平价面膜还是贵妇面膜?

一般平价面膜都是主打保湿功能,像美白、抗老这类的面膜自然会贵一些。其实两者差别也不是很大,贵妇面膜的原料、工艺、防腐体系、包装、使用感等肯定比平价的好一些。如果不追求这

些,其实平价的也够用了。

敷之前、敷之后要洗脸吗?

敷面膜之前,必须要洗脸。

敷之后,则要看情况洗还是不洗。

脸上的油脂、灰尘和彩妆都会阻止面膜的营养进入皮肤,敷面膜前一定要洗脸。至于敷完面膜后,如果还残留很多粘腻的精华液,还是用清水洗一下比较好。当然,有些睡眠面膜是可以敷着过夜的。

女子美丽与否,离不开端庄的容貌,更离不开漂亮的服饰。年轻

美好生活

做一个美丽女人吧

■ 许诺

身为女子,很少有人会拒绝别人对你的溢美之词,而经常收获赞美的人,也会在潜移默化中,在意自己,装扮自己,继而真正变美。

漂亮、美丽,是生活中最常见的夸赞之词。较之漂亮,美丽不仅包含漂亮的外表和形式,更是对内在精神的评价。对于初次见面,或者交情不深的人,是无法在短时间内探究其内在的,只能通过其妆容、服饰给人的第一感觉去评价。

女子美丽与否,离不开端庄的容貌,更离不开漂亮的服饰。年轻

时,一件白T恤一条牛仔裤,就这么简简单单,却掩饰不住青春朝气。年岁渐长,胶原蛋白慢慢流失,服饰装扮也就更重要一些。近些年流行的韩剧里,总有这样的场景:阔气男主带励志女主去买衣服,灰姑娘在眼花缭乱的试衣之后,变身惊艳白天鹅。显然,“人靠衣装”是亘古不变的真理。

一个人对自己容貌服饰的注重,不仅仅是悦人,最重要是悦己。适当的皮肤保养可以让人的容颜看起来更赏心悦目;定期锻炼塑身可以使身体更加健康,神清气爽;服饰搭配不在于价格昂贵、紧跟潮流,重

美人才调

李香玲:



■ 王珍

她曾经是我的一个梦,不,应该是我的一个圆梦的人。她圆满了我整个青春时期的梦想。

其实,这也是女人们的一个集体梦想——给自己做一袭梦想的衣裳。总觉得从商场里买的那件衣裳了无个性,恰似“吃食堂”的那种“大锅饭菜”,虽不至于不能“下咽”,但只是为了活着而“吃饭”罢了;即使是精品屋里的名牌时装,也只不过是“大饭店厨师”做出的高档“菜肴”罢了。

所以,不管在哪个年代,总有什么几个女人,为了给自己找到一件心仪的衣裳,奔波忙碌地寻寻觅觅,买衣料、扣子、花边,不亦乐乎,这似乎是女人与生俱来的快乐。

你有过这样的寻寻觅觅吗?反正我有!

为了心中梦想的一件衣裳,一条裙子,我常常奔走于大店小铺间。寻寻觅觅去剪一段布料,再不辞辛劳地找一家裁缝铺,指手划脚地比划着,拙劣地在白纸上画出一件我心中的衣裳,企盼着裁缝师傅灵巧的手使我的梦中霓裳变成现实。

如此费尽周折,期待数日后的结果,很有可能会因为错过了季节而不能穿,或者由于“梦想”的过于丰满与“真实”的太过骨感之差,而

永远无法真正穿上这件“梦的衣裳”。

直到在一个旧小区的转角碰到李香玲。

钉什么纽扣呢?有机扣、木扣、金属扣,还是盘扣?几颗才是最合适的数据?要不要嵌线呢?镶什么颜色的边?李香玲心灵手巧,又煞费苦心,一点一滴把我梦中的那件衣裳还原到最美丽的细节。

每一件衣服都让我惊叹,她真的是走进了我的心灵、悉心地阅读过我的梦境。

一位服装设计师,如果同时拥有了御心术,那一针一线,一衣一裙穿在身上,无论春夏秋冬,一定会感受到温馨似花开、柔情如春水。

自此,我再也无法回到去商场买衣裙的时代。

我从街上走过,衣服上长满了羡慕嫉妒恨的眼睛。其中,只有一剪目光,全都是欣赏和爱,那就是李香玲的——“穿在她身上这么好看的衣服,是我做的!”

一位好的时装设计师不仅能给你做一件美丽的衣裳,也能让你变得更加美好。因为我每次找她做衣服,她一定要替我量尺寸。虽然我每一季都要做好几身衣服,她对我的尺寸了然于胸,但她还是每一次必定要仔细地量一下,她说,衣不差分。这让我时时检点自己的身材,

我不想辜负她为我做的每一件衣服。

生活本来就是一部经典著作,在专为女性所特写的那一部分,我久久地驻足,细细地品味那些丝丝缕缕、针头线脑的女人故事。

身为女人,你的人生不能完全属于自己,除了工作、学习之外,你要做女儿,为人妻人母,但一定要记得为自己留些时间,留一段心情,专门来做些女人的事。比如,买一块布料,为美好的心情做一件七彩的衣裳。遇见一个像李香玲一样的设计师。

可惜,忙碌的日子把我磨砺得有些粗糙了,不为自己负责的我,真以为自己有“吃死不胖”的资本,终于有一天成功地把自己吃成了一个胖子。当几个月没见的朋友对着我尖叫:“王珍,原来你也会胖起来呀!”我这才想起,自从李香玲嫁为人妻之后,有好久没有找她做衣服了。

惆怅地找出李香玲替我精心设计、缝制的衣服,那些像琼瑶笔下的女主角穿的衣裳,竟然一件都穿不去了……

回头望去,私人设计师,度身定做,多么奢侈的岁月!竟是一个叫李香玲的女孩给我的。只能在心里默默地她说一声谢谢,朋友!因为这个单,我永远买不起!

柯城农商：“防消结合”重安全

柯城农商银行以“预防为主,防消结合”的“四步走”方式来强化全员消防安全“四个能力”,提高“防”和“消”的意识,把“预防”和“扑救”有机结合起来。

一是检查和整改火灾隐患的能力。查用火用电,禁违章操作;查通道出口,禁堵塞封闭;查设备器材,禁损坏挪用;查重点部位,禁失控漏管。

二是扑救初级火灾的能力。发现火灾后,起火部位员工1分钟内形成第一灭火力量;火灾确认后,单位3分钟内形成第二灭火力量。

三是组织引导人员疏散逃生能力。熟悉疏散通道,熟悉安全出口,掌握疏散程序,掌握逃生技能。

四是消防安全知识宣传教育培训能力。有消防宣传人员,有消防宣传标识,有全员培训机制,掌握消防安全常识。

浙江怡好园林建设有限公司遗失由诸暨市市场监督管理局2016年06月12日核发的统一社会信用代码为91330681051331483C的营业执照正本和副本1/6,3/6,4/6,6/6,声明作废。

富阳市荣和贸易有限公司不慎遗失发票专用章一枚,声明作废。

杭州天都防水工程有限公司,注册号为91330185MA27W9PJ0X不慎遗失由临安市市场监督管理局2015年11月13日核发的营业执照正本一份,声明作废。

临安市迎冬通信经营部,注册号:33018560026628不慎遗失由临安市市场监督管理局2013年10月29日核发的营业执照正本一份,声明作废。

杭州萧山城厢隔壁小吃店遗失由杭州市萧山区市场监督管理局2015年08月20日核发的注册号为330181601032711(1/1)的营业执照副本,声明作废。

杭州富阳尚可服装店遗失营业执照正、副本,注册号:330183600552436,声明作废。

杭州富阳区富春街道川川红餐馆遗失餐饮服务许可证,证号:浙餐证字2015330183010664,声明作废。

衢州市衢江区成华砂石料经营部遗失税务登记证正本:税号:330821197609026475A,声明作废。

徐芬

杭州苛玛袜业有限公司注销清算公告

开标日期:2017年5月1日
本期清算金额:6,600,388元
本期清算号码:01 03 05 10 14
本期清算顺序:14 10 01 06 03

本期中奖情况

等级	本期中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	16,575元
二等奖	315注	50元
三等奖	6,813注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期开奖截止日为2017年6月30日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省2015第17114期开奖公告

开票日期:2017年5月1日

本期销售金额:1,358,352元

本期开奖号码:6 8 1 1

本期开奖结果:14 10 01 06 03

本期开奖日期:2017年6月30日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3第17114期开奖公告

开票日期:2017年5月1日

本期销售金额:1,358,352元

本期开奖号码:6 8 1 1

本期开奖结果:6 8 1 1

本期开奖日期:2017年6月30日,逾期作弃奖处理。

浙江山麦信息科技有限公司注销清算公告

本公司股东会(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,