

开口一唱歌,年龄就全暴露了

网友调侃:音乐也有年龄,想保密的就别开口

》8小时保健

“走猫步”可减缓颈肩病

随着《老大的幸福》一剧热播,范伟饰演的足疗师傅吉祥,将“傅老大快乐养生操”,从农村带到了都市办公室,就连专家也力荐白领们学学这一招!

据专家透露,最新统计数据表示,目前在全世界范围内,颈肩腰腿痛已成为发病率最高的职业性疾病,大约有75%-85%的人会发生颈肩腰腿痛,某些职业人群可能高达90%以上。据介绍,人的头部重量约为体重的1/10,除了躺下睡觉之外,绝大部分时间要靠脖子支撑,这也成为颈椎病、肩周炎等疾病最大诱因。在《老大的幸福》中,一些养生操,尤其是“走猫步”等细节,颇受到白领一族推崇,在办公室里就能健身。

至于“走猫步”的具体方法,白领们可每天上下班各做一到两次,最好选在10时、15时等“课间”时段,只需在办公室、洗手间或阳台等小范围空间内,学着像猫捉老鼠、模特走台等样子,提膝、抬腿、腰挺直、肩放松,如此反复地扭动全身各部位,根据空间大小选择步伐大小,甚至可以原地练习。这种运动操作简单,无须穿运动服、运动鞋等,适合白领一族尤其是女白领们操练。

仲和

● 小链接 “傅老大快乐养生操” (来源于《老大的幸福》)

第一节:走猫步。“脚是人的第二心脏,后脚跟儿着地等于就地按摩自己的心灵。”(经常走路对人的身心都有好处)

第二节:想美事儿。“我年轻,我漂亮,我心里老美了,我老幸福了!”(良性心理暗示有助心理健康、放松心情)

第三节:唱幸福。“幸福就是毛毛雨,只要心里高兴就会掉下来!”(快乐是幸福的源泉,别忘了勇敢唱出来)

第四节:开口笑。“哈哈哈哈哈……”(所谓“笑疗”已被很多人接受,一笑百年少嘛!)



蔡小姐是一家外企的白领,因为工作压力大,经常在下班后约上一帮朋友、同事去吃饭、唱歌以释放压力,可是不知道从什么时候开始,她不太愿意参加这些活动了,每次回绝的理由就是“没空,你们去吧。”其实并非如此,而是她有一次在唱歌时被一个新来的同事“刺伤”了,发誓以后再也不去KTV了。网友调侃:音乐也有年龄,想给自己年龄保密的就别开口。

一唱歌,年龄全暴露了

1976年出生的蔡小姐,算起来也34岁了,但天生丽质,又喜欢把自己打扮得很“嫩”,在外人看来最多二十七八岁。就因为外在条件很好,她择偶的眼光也很高,挑挑拣拣,结果到了现在还是未婚,因此年龄也成了她的秘密,同事都不敢问她多大了。

好在蔡小姐性格开朗,并不像很多“剩女”那样喜欢宅在家里,而是经常参加饭局,吃完再去唱歌。去年初,几个同事相约吃饭后,照例去了一家KTV唱歌,很多同事知道她喜欢蔡琴的歌,她的声音和蔡琴的有几分类似,唱她的歌最拿手,所以上来就帮她点了好几首蔡琴的老歌。当蔡小姐唱完一首《情人的眼泪》,别人都鼓掌助兴,新来的同事小吴却问了一个很雷的问题:“蔡姐,你多大了啊?怎么你唱的歌我没听过啊?”小吴23岁,大学毕业后进入这家公司才半年时间,一时嘴快就问了。听到这个问题,蔡小姐窘得想马上找个地洞钻下去。

这首歌之后,她再也没了继续唱下去的兴致,找个借口就提前走了。她后来看到作家蔡澜在一本书里说,有个外国人向他求助:“中国女人很难从外表看出年龄,直接问又显得不礼貌,有没有什么办法能够判断出中国女人的年龄?”蔡澜就说:“一起吃饭

的时候你可以趁气氛热闹带头唱歌,挑老歌唱,越唱越老,看哪些人能跟得上,哪些人唱着唱着就不唱了,基本就可以判断出女人的年龄。”看到这里,蔡小姐会心地微笑,“一唱歌,年龄全暴露了。”从那以后,她再也没有踏进过KTV。

K歌才知暗恋的帅哥40多了

80后女孩小倩是一家软件公司的办公室职员,才工作一年不到,就被单位里一个“帅哥”迷倒了。此人是技术部副经理,风度翩翩,而且看起来年纪轻轻,不会超过35岁,眼角虽然也有一些皱纹,但在小倩看来,那是成熟的标志。因为不同部门,小倩一直不好意思打听“帅哥”副总多大年纪,有没有结婚,只是傻傻地暗恋了半年。

去年底单位年终聚餐,吃饭之后,没有尽兴的一部分人嚷着要去KTV唱歌,小倩本来并不喜欢唱歌,但看到副总也去了,就跟着去凑热闹。喝过酒的副总一改平时严肃的模样,带头点起了歌,“哈哈,我一唱歌,你们就知道我很老喽!”

“三月里的小雨,淅沥沥淅沥,淅沥沥淅沥下个不停;山谷里的小溪,哗啦啦啦啦,哗啦啦啦啦流不停……”当大屏幕上出现副总的歌,小倩就暗自叫道:“唉呀妈呀,这什么歌啊?”



漫画 俞晓翔

刘文正《三月里的小雨》,副总唱的这首歌她第一次听,也从来没有听过刘文正这个歌手的名字,连一些70年代中期出生的同事也表示很陌生。唱完之后,所有人起哄道:“副总,你到底多大了啊?”副总“老实交代”说:“我已经43啦!刘文正出名的时候,估计你们当中几个人还没出生吧。”

音乐打上了年龄的烙印

“现在去KTV,好多歌都不会唱!真是老了!”1983年出生的赵小姐以前也喜欢和朋友去唱歌,但是现在也很少去了,“唱来唱去都是那些老歌,新歌一首不会,别人会觉得你out啦!”赵小姐其实也会唱不少歌,以前KTV点歌排行榜上那些歌,大半都会唱,因为都是街知巷闻的“口水歌”。可是现在呢,“点歌排行榜要翻上很多页,才能找到一首会唱的,太丢人了!”

虎年春晚上,消失很久的小虎队重新出现,几首歌唱下来,让一些70后以及80年代初出生的人泪流满面,狠狠地怀了一

次旧,“听了这些歌,知道我们已经老了。”一个时代有一个时代的音乐,那些哼着周杰伦《双截棍》“哼哼哈嘿”的孩子是没有办法理解70后听到小虎队歌曲时的激动的,当然,高唱《北国之春》的50后恐怕也无法接受周杰伦那些吐词不清的歌儿。

音乐可以无国界,但有时候,音乐却打上了年龄的烙印。
快报记者 陈英

》编后

曾经看过一篇报道,在深圳,霓虹闪烁的KTV房,经常有一群穿着8元自制旗袍的老太太在“饮歌”。不仅如此,这些“高龄麦霸”还懂得利用最优惠的消费形式——手持优惠券来“白唱”。这里头的不少人都表示:“该花则花,该玩则玩,人活一辈子重在开心。”

其实,K歌本来就是一种放松和消遣的生活方式,无端多了许多禁忌,原本作用就失去了。想唱就要唱得响亮,想唱就要唱得漂亮,年龄,管它的呢!

苏宁实惠盛宴热销节前市场

据了解,节前的家电市场促销活动,在日前苏宁联合各大厂家提前启动五一市场的举动中开展的如火如荼。在苏宁价保体系的护航下,苏宁还于本周加大力度,好礼酬宾,消费者将能放心的享受到空前的实惠。

彩电要潮流也要实惠

今年的消费者可能是受《阿凡达》影响,纷纷对电视的视觉效果提出了更高的要求,LED液晶电视的需求大幅度增长。苏宁在紧急调动货源保证供应的同时还推出一系列的优惠活动和好礼酬谢消费者。据了解,消费者购买彩电单件满

2500元可获得400元返还;如果购物满4500元,可以得到200元的直接降价还有500元礼金券和电水壶。

空调低碳节能响应环保有好礼

苏宁电器举办的“低碳节能,绿色家装”也在消费者中引起了极大的反响。为了满足不同消费者的需求,苏宁电器在主推节能空调的同时为部分消费者提供了能耗稍高的机型。同时空调专区也为消费者准备了诸多的实惠。据悉,如果消费者单件消费满888元,可以得到200元的直接降价另外还赠送礼金券200元;累计消费满7888元,可

以得到800元的直接降价和另外赠送的礼金券800元。还有200套名牌1级能效1P冷暖挂机,300套名牌1级能效正1.5P冷暖挂机超低价奉献给消费者。

电脑国产品牌实惠提前钜献

本周,众多国产电脑品牌联合苏宁电器,实惠提前钜献。在经过厂商与苏宁的深度磋商之后,决定此阶段推出两项惊喜活动回馈消费者。据悉,活动包括,活动一:满就送。活动期间消费者购海尔,清华同方,方正,宏基,华硕品牌整机满4000元就可获得免费赠送的价值199元的雷柏无线键鼠套,只要消

费满5000就可得到价值299元的无线耳机,满6000元就会送价值599元的三星数码相机。活动二:价格保证,让您购得舒心。在活动期间购海尔,清华同方,方正,宏基,华硕品牌整机的顾客,享受一个月的价格保证,一个月内厂家有任何产品价格调整,凭发票双倍退还差价。30天超长价保,为消费者放心消费保驾护航。

数码、手机潮中拾“惠”

苏宁电器本周推出众多实惠,等待“赶潮”的潮人来拾“惠”。部分数码相机或摄像机,消费者消费满900元就能得到150元的返还;

消费满1800元将返还200元;消费满2500元返还300元。活动期间在苏宁指定门店购买数码产品就可以获赠价值30元的照片冲印券,数量有限,送完为止。手机主流品牌实行全场特惠,摩托罗拉5折起售指定机型送电池礼盒,三星5折起售指定机型送内存卡或者按摩棒或者抱枕,而诺基亚6折起售指定机型送便携电源或者诺基亚车载充电器。LG虽然8折起售指定机型,但是有众多好礼赠送。

苏宁温馨提示:近日连连阴雨,天气潮湿,请做好家电的防潮防霉事项。如遇到家电出现问题,请注意安全,勿需您亲自动手,您只需拨打苏宁24小时服务热线:4008-365-365。苏宁将为您提供快捷满意的服务。

SALLY 金莎丽·淋浴房
金|莎|丽 金|品|质

中国淋浴房
十大
知名品牌

央视
上榜品牌

中国淋浴房
行业标准
主要起草单位

金莎丽淋浴房仅 999 元

抢购热线 82266093

活动时间: 2010年4月24日、25日
活动地点: 南京红星美凯龙卡子门店

迎5.1 总裁签售大放价

5色球中奖淋浴房 中奖率 100%



更多豪礼请见店堂公告