

热词
马甲线

听说现在有马甲线才性感

医生:不可“强求”,适度锻炼即可

快报讯(记者 刘峻)“妹纸们,细腰时代已过去了,马甲线才是王道。”这条微博还配有九张女性健美的腰腹图片,数百位网友看后转发,有人感叹:“什么时候才能练成这样!”

什么是马甲线?南京同仁医院骨科小针刀副主任医师张晓明说,马甲线就是肚脐两侧两条直立的肌肉线。没有赘肉的腹部,还要有肌肉线条。健康饮食和锻炼,就可以拥有这样的身材。

据说,在演艺圈,秀马甲线已经成为女明星竞争的最新硬性指标之一。林志玲、伊能静都有马甲线。有网友发微博炫耀:“我也能隐约看到马甲线”,就惹来一群妹子的羡慕嫉妒恨。

白下区中医院专家表示,要想练出马甲线,重要的一点是体脂含量要低,尤其是腹部的脂肪含量一定要减下去,一般体脂含量要至少低于20%,才能看到马甲线。建议每周至少做3次中等强度的有氧运动,先降低脂率、减少皮下脂肪厚度,再配合局部肌肉雕塑运动,强化腹部线条。“不能在家疯狂地做仰卧起坐,如果动作不正确,不仅不能瘦腰,反而容易拉伤肌肉。”专家表示,想练出马甲线,需要较长时间。

张晓明强调,马甲线不能“强求”,适当锻炼身体,保持适度身材即可。凡事不能过头,如果女性过瘦,腹部缺少一定的脂肪,抵抗力会下降,容易生病。

▶性感的马甲线(资料图片)



■有此一说

用了这么多年发夹,没夹对过? 钢丝夹,到底哪面朝外?



快报讯(实习生 孙倩雯 记者 王颖菲)女生常会用到一边平滑,另一边呈波浪状的钢丝夹。昨天,一则介绍如何正确使用钢丝夹的微博,让不少网友大跌眼镜。微博指出,使用钢丝夹时,应将平滑的那面朝外,呈波浪状的一面贴着头皮(上图),这样夹得更紧。不少女生感到“震惊”:“用了这么多年,居然是错的!”有人对这个说法表示认可:“怪不得总是会松,原来一直没用对发夹。”

看了这则微博,爱折腾发型的南京姑娘小唐半信半疑:“真的吗?我盘花苞头时,一直都是用平滑的那面贴着头皮固定头发的。别人也是这样夹的啊,而且波浪的那面朝上比较好看。”

还有网友吐槽:“设计有缺陷,好看的那面怎么可以夹在里面!”

微博回复中,小部分网友表示,会改变习惯用法。不过,大部分网友还是坚持原来的用法。小唐说,“这么多年都用习惯了,平滑的那面朝里更顺手。”

记者按照微博介绍的用法试验了一下,钢丝夹的波浪面朝里或朝外,在固定效果上并无差别。

美发师:用着顺手就好

“两种用法都可以。”南京一家著名美发机构的美发师表示,钢丝夹并没有固定的用法,可依据个人习惯使用,“有人喜欢平滑面朝里,有的人喜欢朝外,自己用着顺手就好。我们平时为顾客盘发时,会将钢丝夹一正一反交叉使用,来加强固定效果。”

新一轮
南北大战

馒头比米饭更养人?

南方网友调侃:每日服用几个比较合适?

快报讯(实习生 孙倩雯 记者 郝多)众所周知,北方人爱吃面食,南方人习惯吃米饭。最近,一则微博又挑起了“南北之争”。微博称:对于疲劳的上班族来讲,馒头比米饭更适合。酵母发酵不仅让面食味道好,还提高了它的营养价值。馒头中富含B族维生素,对慢性疲劳综合征的人尤其有益。此外,馒头中有比大米中多得多的硒、谷胱甘肽,它们具有抗脂质氧化的作用,阻断自由基对细胞的损伤,增强人体免疫能力,从而可以缓解心理和生理上的压力。

北方网友对这条微博非常认同,自豪地表示,“要将吃馒头进行到底!”南方网友则调侃道,“越看越像处方药,每日服用几个比较合适?”

在一家保险机构工作的南京姑娘小张表示,“我不会因为看到这个消息就有意识地多吃馒头。米饭既然能成为我们的主食,肯定是有原因的,我还是会按照自己的习惯来。”

“作为北方面食区的人民,自豪感油然而生啊!”今年30岁的山东人刘先生对这场“大战”信心十足,“我从小就吃馒头,看我身体这么强健,就知道馒头比米饭好!”

营养师:馒头米饭,各有所长

对此,南京市中西医结合医院预防保健专家陶雪芬表示,“馒头和米饭各有所长,不能断言哪个营养价值更高。”

她说,米糠和胚芽中富含较多的营养,但现在的米饭做得越来越精细,造成部分营养流失。馒头经过发酵,具有较好的营养价值,其

中富含维生素B族,确实对缓解人体疲劳有一定的作用。

“喜欢吃馒头的人,自然可以继续食用”,而对于习惯吃米饭的人,陶雪芬建议,日常饮食不要太过精细,将糙米和小米以1:1的比例混合食用,“多吃薏米、小米、燕麦等粗粮。”

Leading the reformation & Create the future

走在变化之前 引领变革 创造未来

第八届彼得·德鲁克高层管理论坛 9月5日 中国·南京

波司登/远东控股/紫金投资/复星药业/苏宁云商/……
高德康/傅锡培/王海涛/张近东/周文岳……

Who's?
the leader

德鲁克先生女儿,家庭代表
Cecily Drucker

前麦当劳高级副总裁
Paul Saber

通用电气(中国)副总裁
许正

DA
德鲁克高层管理论坛

现代快报
MODERN EXPRESS

DSK 北师中(中国)教育培训机构

票务咨询: 96060