

美人标

不是瘦子才能有

不久前,袁姗姗在网上晒出了自己的健身照,腰腹部的马甲线清晰可见。网友都感叹:如此性感,女人味十足。然而,除了马甲线,腰窝、比基尼桥、人鱼线、美人颈等越来越多的元素都被大家看作是美人指标,晒“美人标”成为了一种时尚。

不过,这些所谓的“美人标”真的靠谱吗?记者采访发现,“美人标”不是你想有就能有,而且追求“美人标”也要以健康为前提。
现代快报记者 彭莉 周青



腰窝



袁姗姗秀马甲线

悦资讯

你是“大道至简”型 or “事无巨细”型父母

一项针对育儿媒体编辑记者和0-3岁孩子父母的调查显示,随着生育二孩政策的逐步放开,我国育儿观念的全面转变已经迎来拐点。大道至简、快乐淡定的育儿观念正在成为全国媒体的普遍倡导,并且也得到2/3以上知识型父母的认同。据了解,本次《中国媒体人及受众健康养育知识传播调查》由国家卫计委培训交流中心主办,美素佳儿婴幼儿配方奶粉的生产厂商荷兰皇家菲仕兰公司协办。参与本次调查的媒体人样本基本覆盖全国主要省会城市的121家报纸、电视台、育儿杂志、新闻网站、门户网站育儿频道、专业育儿网站的182位媒体人,还有200位具有大专以上学历的孩子父母作为样本对照组参与调研。调查结果显示,67%的受众支持简单、快乐的育儿观念;33%的父母仍然主张:家长应该在育儿生活中事无巨细,尽最大可能,为宝宝做到最好。

现代快报记者 笪颖

女性爱的“马甲”:靠的是减少体脂

马甲线是肚脐两侧两条直立的肌肉线,是“腹直肌”的外缘连接线呈现。担任健身教练已经七年多的何力告诉记者,现在想要练出马甲线的女性非常多,但是大家普遍是要求练出一个“川”字,而不是像网络上流传的照片那样,练成一块一块的腹肌。“根据我们的数据分析,平时不怎么锻炼的女性,体脂一般在30%-32%。想要练出马甲线,一方面要将体脂降低10%,另一方面要进行腹部的局部塑形,腹部较为松弛的普通女性正常3个月到半年即可练出马甲线。”何力说道。

那么,除了健身,还有没有其他办法练出马甲线呢?

南京市妇幼保健院医疗美容科整形外科医生高艳丽表示,想要练成马甲线主要靠自己锻炼,“除非是腰腹脂肪堆积过多的人,我们会通过吸脂帮其除去多余脂肪,让肌肉轮廓更明显,这样加上后期锻炼更容易练出马甲线。”高艳丽还表示,现在有一些剖腹产的产妇,会要求在剖腹产的同时去掉腹部多余脂肪,专业上称为“剖腹产同期腹壁成型”,这更有利于产后塑形。

性感腰窝成为新热点:先天不足后难补

马甲线已经司空见惯,腰窝又接棒成为爱美女性最关注的美人指标。腰窝,是背后腰间的两个凹下去的窝,在医学上被称作“麦凯斯基”。有人觉得露出腰窝很性感,但关于腰窝的传言也有很多,比如:腰窝是难产的依据之一。

高艳丽解释说,腰窝是臀部骶椎骨上方和腰椎连接处的两侧,从解剖学角度看,这个结构术语叫做“骶凹”。高艳丽表示,有腰窝的人大多是先天

就有的,跟胖瘦无关,腰腹脂肪多的人反而腰窝会显得更深。而关于有腰窝易难产的说法,也没有十足的科学依据,“难产的因素很多,跟胎儿、产道、盆骨等都有关,单凭腰窝就判断难产不科学。”高艳丽说道。

何力则表示,如果天生没有腰窝,也是可以练出来的,但是练的过程比较复杂。腰窝与下肢相连,首先要去除腰腹部的赘肉,然后把屁股练翘,才有可能出现腰窝。

“美人标”不能速成:适合自己的才是最好

“夏天来了,很多女性要求半个月练出马甲线,这是很不现实的。”何力指出,练出“美人标”是需要长期坚持的,至少要3个月到半年的时间。锻炼要以身体健康为第一位,如果盲目通过节食等手段快速获得“美人标”,不仅有害健康,而且很难保持。

高艳丽表示,虽然肥胖指标、美学体重都有公式可以计算,但这只是一

个参考,在医院已经逐渐弱化了这些概念。“因为个体差异大,美不美不能光靠一个公式、一个数字,或者是所谓的一个美人标来衡量。女性主要还是讲究身体的曲线美、柔和美,整形医生会根据你的身材比例及局部条件,给出变美建议,适合自己的才是最好的。”

她也提醒大家,练出这些网络热传的美人标,其实也就是要坚持锻炼,不过要适可而止,毕竟普通人不像“健美先生”“健身小姐”那样以健身为职业,只要适当锻炼,保持身材匀称即可。何力也认为,美人筋、比基尼桥、肚脐沟等一般没必要刻意来练,甩掉胳膊上的“拜拜肉”、练出翘臀,更有助于展现姣好身材。

金涌牛肉牛筋锅 一年四季的美食美味

吃牛肉牛筋就到“金涌牛肉牛筋锅”!正宗味美又划算!以牛肉牛筋与火锅的完美相结合为特色,既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点,又融合了牛肉牛筋健脾养胃、强筋壮骨的食补功效。慢火费时炖出来,把各种营养调配到最佳状态,让你在吃火锅的同时又能体味到延年益寿的放松感,香气四溢的“金涌牛肉牛筋锅”绝对令人垂涎三尺,是不可多得的养生滋补美食。牛筋糯,牛腩脆,肥牛肉嫩滑,轮流吃完这些,再尝一口原汁原味的金牛汤,那真叫回味无穷、欲罢不能!

相约亲朋好友,一起去逛逛湖南路,然后在位于鼓楼区湖北路10号的“金涌牛肉牛筋锅”,来顿热腾腾的美味滋补,那感觉才美妙,难怪近日店内订餐热线18913028577火热。河西附近的朋友,当然也可以直接去江东北路293号银城街名泰假日旅店旁的店,58元一锅够三四个人吃还返38元券的活动简直是太给力了。订餐热线86367398。