

健康养生



特约主持人 徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

光有细腰还不够 六招练出马甲线

最近,大家都在讨论马甲线的事情,俨然“小细腰还不够,马甲线才是王道”的架势,今天我们也来凑个热闹,教你六招练出马甲线!

大家都有马甲线,问题是看不看得出来

马甲线是什么呢?简单来说,就两个字:“腹肌”。腹肌其实不是一块肌肉,而是腹部一群肌肉的统称,包括腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌等等。而和“马甲线”关系最密切的就是腹直肌。

既然各路明星都在秀马甲线,当然是因为马甲线好看啊。不过,从医学角度来说,腹肌可不仅仅是好看。弯腰、抬腿这些动作都要用到腹肌,甚至早上起床能不能一骨碌坐起来也都靠腹肌。对于女性来说,腹肌收缩时可以增加肚子压力的压力,还有助于生宝宝。所以你看,腹肌对于我们来说多么重要。其实大家都有腹直肌的,换句话说,大家都有应该有的马甲线。“那我的马甲线怎么看不出来呢?”原因呢主要有两个:一是你的腹直肌不够发达,还有就是你的腹部脂肪太厚了!

还有另一种情况,比如说某个妹子身高1.67米,体重呢,整整100斤。她要是露出腹部,多半会有马甲线。但是她的身体质量指数(也

就是体重/身高/身高)只有17.9,正常范围可是要在18.5~23.9啊,都已经体重过轻了,所以这样的马甲线,即便有也不是健康的马甲线。

从每天30分钟有氧运动做起

怎么练出马甲线?首先你得有健康的体重,大量脂肪堆积在腹部,马甲线都被盖住了。所以首先还是得控制身体脂肪含量。那么我就练仰卧起坐减腹部脂肪吧?很遗憾,这样的想法是不正确的。脂肪呢,简单来说,可以在全身“游走”,所以要减脂一定是得减全身脂肪。对于大部分人来说,最适合的减脂运动就是中等强度的有氧运动;也就是快走,慢跑,游泳,骑自行车,有氧健身操啦。所以,想要有马甲线,先把每天30分钟有氧运动做起来。不过要是你没法每天一下子拿出完整的30分钟进行有氧运动,分成两三次也没问题,每次10~15分钟效果也不错。这样每周练习3~5次,再加上适当注意饮食,每个月减个两斤也不是很难。别嫌两斤太少了,去菜市场买个2斤肥肉,看看有多大一坨就知道了。

要想马甲线好看,光减脂当然还不够,增肌也是必要的。腹肌怎么练?像上面讲的做仰卧起坐?可惜又错了。传统的仰卧起坐并不是增加腹肌的好办法。怎么做才是正确的腹肌锻炼方法呢?下面就给大家介绍几个动作。



卷腹,难度:★

仰卧,屈膝,平躺,然后卷起腹部,抬起上半身即可。手可以交叉抱于胸前,也可以放在身体两侧。坐起的高度大约肩部离地面30cm左右。



屈膝卷腹,难度:★★

和上面动作不同之处在于双腿抬起,大腿与身体垂直,小腿与地面平行,然后做和上面类似的动作。这个动作身体不必完全抬起,下背部也不需要离地。



两头起,难度:★★★

仰卧,两腿并拢自然伸直,两手于头后自然伸直。坐起时,两臂上举,同时两腿抬起,一起向中间靠拢,身体呈对折状,然后手脚同时放下。



直腿抬高,难度:★

仰卧,双腿自然伸直。举起一条腿,直到与地面垂直,注意膝关节不要弯曲。然后缓慢放下,换另一条腿。这个动作主要可以加强下腹部的肌肉。



双腿直腿抬高,难度:★★

如果上一个动作能顺利完成,则可以同时举起两条腿,呈与地面垂直,然后一起缓慢放下。



俯撑交替屈膝,难度:★★★

这个动作用手撑地,类似俯卧撑的预备姿势,然后将一条腿向胸部靠近,然后换一条腿。在做的时候,注意腰背要挺直,避免身体有大起伏。

公告

股权转让通知公告 南京金厦实业有限公司股东:成亨投资有限公司系南京金厦实业有限公司股东,持股6%。现通知拟将其中0.09%股权转让给南京金厦实业有限公司股东以外的其他公司,股权转让款为50万元人民币,以现金方式一次性付清。鉴于南京金厦实业有限公司股东权利(对于江苏金智投资集团是否属于南京金厦实业有限公司股东尚存在法律上的争议,本通知并不代表对其股东资格的确认),根据公司法规定,股权转让股权应经过半数以上股东同意,同时股东有优先购买权。为维护股东的合法权利,特通知股东,各股东在接到通知后,请在法定期限内书面告知本司是否行使优先购买权,若不予告知则视为放弃权利。通知人:成亨投资有限公司 2015年5月26日

吸收合并公告 根据南京三商电脑软件开发有限公司(甲)及南京三商信息系统设备有限公司(乙)双方的股东决定,甲拟吸收合并乙,合并完成后,甲尚继续存续,乙将注销。根据《公司法》和有关法律的规定,合并各公司的债权债务均由合并后存续的甲承继,请合并各公司的债权人自收到通知书之日起三十日内,未收到通知书的自本次公告之日起四十五日内,可凭有效债权凭证要求公司清偿债务或提供相应担保。债权人未在规定时间内行使上述权利的,吸收合并将按照法定程序实施。特此公告。联系人:孙小燕 电话:025-57916333-513 甲单位全称:南京三商电脑软件开发有限公司 乙单位全称:南京三商信息系统设备有限公司 2015年05月21日

注销公告 南京俊彦不锈钢公司股东会2015年5月20日决议解散公司,请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司申报债权。联系人:姜海燕 电话:13952021259 地址:武夷花园8幢304 邮编:211100 2015年5月20日

注销公告 江苏中箭微电子科技有限公司股东会于2015年5月25日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:吴先生 电话:13675121333 地址:东麒路666号 邮编:211100 江苏中箭微电子科技有限公司 2015年5月27日

遗失

遗失 张莉药品零售质管上岗证 NJYZ20100002054、NJQZ20100001449,声明作废。
遗失 南京威仕泊贸易有限公司发票领购簿一本,声明作废。
遗失 何静就业失业登记证 3201253014017714,声明作废。
遗失 苏A221A0胡月侠运输车辆技术档案,声明作废。
遗失 个体营业执照刘开军,注册号:320111600310609营业执照副本,声明作废。
遗失 南京永嘉建材销售中心税务登记证正本,苏国税宁字350124750310001号,声明作废。
遗失 张中开就业证 3201061014005281,声明作废。
遗失 南京彩之国喷绘制作有限公司遗失营业执照副本2/2,注册号3201022307266,声明作废。
遗失 王惠娟就业推荐表64835880,协议书201564835880,声明作废。
遗失 南京清清装饰有限公司账号320006604010210014303,核准号53010002599802,开户许可证遗失,声明作废。
遗失 曹挺朔就业失业登记证,AC320107198312203415,声明作废。
遗失 南京博策文化传播有限公司营业执照副本,注册号:320102000284866,声明作废。
遗失 中软国际资源信息技术(无锡)有限公司社会保险登记证(正本),证号32021323038943特此声明

遗失 房屋坐落秦淮区瑞金路10号211室,丘号261170-I-11(原丘号为:261105-I-11),房屋所有权人高键,房屋所有权证编号白字第00063号,声明作废。
遗失 秦淮区龙蟠南路33号19幢710室预售合同正本一本,合同编号为2009170661号,声明作废。
遗失 时朝明 苏AF4671道路运输经营许可证(副本),苏交运管许可宁字320113327547号,声明作废。
遗失 房屋坐落雨花台区雨花西路16号6幢405室,丘号903200-X-23,所有权人陈庆喜,房屋所有权证编号雨改字第223293号,声明作废。
遗失 陈云霞保险销售从业人员资格证书 00201211320100009920,声明作废。
遗失 2015年江苏国信舜天足球俱乐部电子年票壹张,座位号为东门入口72区3排27号,声明作废。
遗失 姚庆海身份证,320122196507051217,声明作废。
遗失 黄熙宸出生证明,原出生证号:L321138109,声明作废。
遗失 江苏津梁贸易有限公司国税发票领购簿一本,声明作废。
遗失 南京市秦淮区红牛搬家服务部,组织机构代码证正副本,代码:63409215-4,声明作废。
遗失 房屋坐落秦淮区小全福巷16号501室,丘号346010-IX-14,所有权人季鹏等,房屋所有权证编号宁房权证秦字第261986号,声明作废。
遗失 南京众盛包装有限公司道路运输经营许可证正本,宁320115315996号,声明作废。
遗失 南京市江宁区宝宝玩具厂营业执照正副本,注册号:320121000101097,声明作废。
遗失 南京市江宁区禄口镇铜山卫生院不慎将税务登记证正本丢失,苏地税宁字320121426032616号,声明作废。
遗失 王千帅个体工商户营业执照正本,注册号320102600178522,声明作废。
遗失 吕桂琴营业执照正本,注册号:320123600256265,声明作废。
遗失 苏A83993车驾驶员施健不慎将贰万元服务质量保证金收据遗失,收据号码为0020316,声明作废。

投资理财

友建财富 如何保证客户资金安全?

理财 025-85628566
热线 136 7511 4620

五大理财优势
★ ★ ★ ★ ★
高低方易服
收风法打务
益险活理优

抵押+公证+担保=资金安全保障

- 1.专业严谨的贷前风控,将风险挡在门外;
- 2.签署专业合同,合法保障;
- 3.办理国家公证,如遇违约减少回款周期;
- 4.房产局办理抵押,取得他项权证;
- 5.全程催收利息和本金,真正做到无忧放心投资;

月息1.5%,年收益18%,免服务费

贷款热线: 025-85628699
地址:中山路55号新华大厦3110室

遗失 查德山就业证,AC320112198607091212,声明作废。
遗失 威奈《南京》新能源科技有限公司营业执照正副本,注册号:320100400048621,声明作废。
遗失 陈金龙身份证 320121196812063779,声明作废。
遗失 东南大学成贤学院聂磊学生证 01111516,声明作废。
遗失 南京市玄武区珍来宝电子经营部营业执照副本,注册号:320102600267628,声明作废。
遗失 南京市公安局交通管理局公安交通管理行政强制措施凭证,编号320113330202648,声明作废。
遗失 中学教师资格证,证书号码为:20093229432000147,小学教师资格证,证书号码为:20023229421031191,声明作废。
遗失 南京医科大学胡进学生证,编号20121080,声明作废。

遗失 郭宇南京体育学院学生证 9144215,声明作废。
遗失 房屋坐落:栖霞区华电三宿舍62幢301室,丘号:857320-VIII-4,所有权人:胡惠萍,房屋所有权证编号:栖改字第02196号,声明作废。
遗失 南京亿线长源通信技术有限公司发票领购簿,税号:320105593515770,声明作废。
遗失 胡惠萍栖霞区迈皋桥镇长营村华电三宿舍62幢3-1室宁栖19974970号土地证,声明作废。
遗失 江苏佳源电力电气有限公司在北京银行江宁支行分理处的开户行许可证,核准号:J3010045191801,声明作废。
遗失 云谷山庄二期南京市商品房预售合同一本(黄),名:林正玉,3幢1单元1002室,声明作废。
遗失 东南大学成贤学院许晓明学生证,号01111540,声明作废。