

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。

夏天如期而至,又到了短裤短裙流行的季节,相信很多人希望在这火热的夏季秀出自己的一双美腿,但是怎么做才能让我们的双腿更好看呢?

# 夏天,最要紧的事—— 修炼一双美腿

## 怎样让腿更瘦更长?

### 快速判断 你的腿美不美

首先要直,其次要长,还要没有赘肉。可以有这样一个简单的方法评价自己的腿形。来,站直了,双腿并拢,看看脚踝和膝关节能不能靠到一起。

如果脚踝和膝关节都能基本靠在一起,说明你的腿形不错。如果脚踝能靠在一起,而膝关节差了很多不能靠在一起,就很可能是O形腿了,医学上叫做“膝外翻”。造成O形腿的原因过去主要是缺钙,而现在往往是由于坐姿站姿的不正确,还有就是经常穿高跟鞋。高跟鞋真的对膝关节、踝关节都没有什么好处。

相反,如果膝关节能靠在一起,而脚踝不能靠在一起,就很可能就是X形腿了,也就是“膝内翻”。这往往也和身体姿势不正确有关。

### 怎样使腿更直?

要想纠正O形腿,需要锻炼大腿内侧的肌群。

图1、图2 侧卧,身体保持一条直线,用枕头或者靠垫把左腿垫高一点,将右腿向上内收离地大约20cm,然后慢慢放下,换对侧重复。在做这个动作时要注意收紧腹部,保持腰部挺直,腿放下时不要偏前或者偏后。

对于X形腿,要加强臀部肌肉的练习。

图3 仰卧,屈膝,双腿微分,两脚尽量靠近臀部,双手放于身体两侧。然后将髋部向上挺,将臀部抬起,尽量使身体和大腿成一条直线,然后慢慢放下。做这个动作时要注意收紧腹部,髋部用力,双手自然放在身体两侧,不要试图通过手臂的下压帮助髋部抬起。这个动作可以使身姿看起来更挺拔。上面这两个练习,一般一组做10-15个,每次做3-4组,每周做3次。



①



②



③

(动作示范:芮典)



④

我们再说怎样减去腿部的赘肉。要有全身的有氧练习,然后再配合腿部的力量练习。

图4 坐在椅子上,椅子高度要能让脚平放在地上。将腿向上抬起,直到腿与地面平行,在最高点稍微停一两秒,然后慢慢将腿放下。换对侧腿重复。在这个过程中,注意保持背部挺直,身体不要前倾或者后仰。

一般一组做20-25个,每次做3组,每周做3次。如果你能很轻松地完成上面的运动量,不妨在腿上绑个小沙袋或者绑一瓶水以增加难度。可以帮助消耗大腿的脂肪,让大腿的肌肉更紧实。



⑤

图5 做这个动作时,可以站在台阶或者踏板的边缘,只用前半部分脚掌踩在台阶上,然后踮起脚,并缓慢回落。在这个过程中,后脚跟一直没有着地,锻炼的效果会非常好。

这个动作一组做20-25个,每次做3组,每周做3次。刚开始练习的时候,可以用手扶着墙或者椅背等以稳定身体。一段时间后,如果能不扶效果就更好了。

在做完腿部练习后,别忘记做拉伸。对于小腿的拉伸,需要特别注意的是,要在屈膝的情况下做拉伸,这样会使腿形看起来更修长。

## "百慕"南京国际珠宝礼品展6月26日-29日与您相约新庄国展中心

6月26日至29日,2015年第九届"百慕"南京国际珠宝首饰展暨礼品、工艺品、红木家具及茶文化展览会将在南京隆重举办。据了解,今年展览面积达2.2万平方米,汇集了12个国家和地区的600余家参展商。来自国际以及港澳台地区的展商约占整个展商比例的25%。汇集了台湾以及巴基斯坦、斯里兰卡、缅甸、越南等庞大

境外展商阵容,为这场珠宝盛宴增添了独特的风采。

"百慕"南京国际珠宝礼品展,由中国国际贸易促进委员会南京市分会和江苏省黄金珠宝业商会联合主办。随着多年的积累和学习,"百慕"已经成长为省内规模最大、业界备受瞩目、国内最具人气、业内最有影响力的珠宝首饰展览会之一。因此,每

届珠宝展,都是珠宝企业展示品牌形象和综合实力的舞台,是业内专家、行业领袖切磋专业话题的有效平台,更是珠宝投资者、收藏爱好者期盼的年度盛会。

为了回馈大家的关注,今年的珠宝展还将增加扫码送礼环节。展会期间,只要你在现场关注珠宝展官方微信,还能免费获得精美礼品一份!

## 抢跑美国移民排期涨价 州政府支持优质项目荣耀发布

随着2015年的美国移民排期正式落地,发展了25年的美国EB-5投资移民法案又将于今年9月30日到期。面临即将到来的新审批,业内人士预测,9月30日后的50万美元移民美国或将成历史,涨为80万美元大有可能。排期、涨价,接下来的移民美国之路该如何走下去?

作为拥有20年行业经验的移民行业领导品牌,加成移民隆重推出最能应对排期涨价和930大限的宾州大学富学中心项目将在近期荣耀首发。项目凭借着政府支持等诸多优势,在EB-5市场上脱颖而出,是EB-5涨价前加成精心甄选

的优质项目。

富学中心建成后将是一个13层的酒店、豪华公寓住宅和零售综合体。中心将成为大学所在行政区域内30年来首个现代大型综合体,同时也将成为该区域内最高的建筑。当地政府鼎力支持本项目,出资400万美元且无需偿还。项目已经于2014年10月开工,项目施工所需证照一应俱全。

项目数据:EB-5投资金额:50万美金/人;开发总成本:5300万美元;EB-5贷款:1500万美元(仅占28.3%);EB-5投资人数:30名;创造就业数量:521个;工程进度:已开工。

项目优势:1. EB5资金仅占28% -- 风险低;2. 州政府出资且无需偿还--支持大;3. 豪华住宅公寓已出售--还钱易;4. 零售区域租户已确认--商户多;5. 173%的就业盈余率--就业足;6. 施工已经开工,完工担保--保障高。

活动链接: 主题:宾州大学富学中心项目江苏首发--美国移民、留学综合说明会;时间:6月28日(星期日)13:30;地点:南京金陵饭店亚太商务楼三楼8号会议室;预约热线:025-8681 6000 400-888-4660。

## 第十五届金丝利喜来登龙舟赛圆满落幕

赛龙舟无疑是端午节最热闹民俗活动,第十五届金丝利喜来登龙舟赛于2015年6月20日在莫愁湖公园如期举办。现场精彩的龙舟比赛、丰富的活动项目,让所有参赛人员及到场市民充分感受到了端午节的喜庆!

第十五届金丝利喜来登龙舟赛,共有22家参赛公司,其中不仅有多次参与比赛的老牌队伍,也有众多"新面孔"。为了丰富比赛的赛程,增加龙舟赛的观赏性,本届龙舟赛上,直线

赛程缩短至300米。另有对龙舟队整体的技能战术要求更高的环绕赛。此外,第五届金丝利喜来登龙舟赛摄影比赛也同期开赛。微信随手拍活动更为活动增添了趣味。

水上奋力拼搏,岸边擂鼓呐喊。高涨的运动激情吸引了数以万计的观众沿湖观赛。经过五轮角逐,长安马自达-延锋龙舟队最终在直线竞速决赛中夺冠! 采埃孚转向泵金城(南京)有限公司龙舟队和博西华电器

(江苏)有限公司龙舟队分获亚军和季军。1000米环绕赛中,长安马自达-延锋南京龙舟队、南京爱德印刷有限公司龙舟队和南京金丝利喜来登酒店龙舟队分获一、二、三名。

金丝利喜来登龙舟赛创办于2001年,由南京金丝利喜来登酒店和南京市外商投资企业协会联合主办。自2008年起,江苏省委宣传部、南京市宣传部已将该活动列为江苏省、南京市"我们的节日"---传统节日主题文化活动的重点活动之一,为南京注入了更多的生命力。

## 周日西班牙国立马德里大学在宁面试会

西班牙语是世界第二大外语,在国内是招生人数少,就业火的"小语种",由于西班牙认可中国高考,没有其它学术要求,中国学生去西班牙读世界100强大学机会很大!

著名的马德里康普顿斯大学(Universidad Complutense de Madrid)近百个本科专业并不是都需要一本线,高考216分以上,不同成绩就可以申请不同专业! 周日28日下午2点,马德里大学来南大面试,合格者将现场获得马德里大学的录取通知书。

哪个小语种就业最好?

答:西班牙语是近10年来最火的小语种和专业,今年750万大学毕业生中仅2000名是西语本科毕业生。最新的调查发现,西班牙语在全国506个本科专业五年内薪酬排第二,前五分别是国际关系、西班牙语、航空航天、建筑学、外交学。不难发现就业都是国家需求的紧缺人才。

而另一方面,全世界使用西语的人数却仅次于英语,有四亿多人26个国家使用,是法语的5倍,意大利语的7倍多。因此,各小语种里就业薪酬高低排序依次是:西班牙语、阿拉伯语、越南

语、法语、泰语、德语,排名全国薪酬第二的西班牙语比排名57位的德语,平均薪酬高30%。

伴随着中国与西班牙、南美洲经贸合作日益加强,中石油、中石化等大型资源公司的业务在南美拓展,国内西语人才培养速度远远跟不上需求,西语就业持续紧俏,比一般硕士薪酬高。了解赴西留学通道的学生和家人数却相对少。

前往西班牙国立大学学习的要求和费用?

答:中国学生凭高考成绩可报考世界排名第76位西班牙马德里大学。

背景显示:西班牙和中国政府

## 英达出国移民、留学、海外房产展周日举行

展会时间:6月28日(周日)13:00-17:00;展会地点:南京市长江路262号汉府饭店一楼钟山厅(人民大会堂旁);咨询电话:025-86816058。

展会内容:澳大利亚、美国、加拿大、葡萄牙、意大利、德国、西班牙、匈牙利、塞浦路斯等国移民项目。

留学:美国东北大学、佩斯大学、GO-Camups奖学金、加拿大精英中学、英国伦敦大学国际预科、新加坡特许学院、Educious教育集团等、英国CET等。

房产:澳大利亚、美国、加拿大、葡萄牙、意大利、西班牙、塞浦路斯、马来西亚房产

精英阵容:澳大利亚、美国、加

拿大、葡萄牙、意大利、德国、西班牙、匈牙利、塞浦路斯等多国的移民律师、海归专家。多家世界名校代表、海归名校升学顾问团队各国顶级房产商及金融理财专家云集活动现场。

顶级团队为您呈现一场高品质的海外移民、留学、房产饕餮盛宴!!

"一对一"私人定制服务,量身打造最适合您的留学、移民、海外房产投资方案。

多重惊喜:只要亲临现场就有惊喜奖品等您拿!

现场签约砸金蛋送Iphone plus、Ipad air、Kindle等百分百中奖。

## 14亿斩获小行地块中南入宁一年三盘闪耀

6月18日,中南以12145元/㎡的楼盘价斩获G12雨花台区赛虹桥街道凤凰二期地块,成功落子城南小行。而这一天,恰巧也是中南地产入宁一周年的答谢盛典。从城东的中南·世纪雅苑,到溧水的中南·锦城,再到小行地块,中南入宁一年三盘闪耀。

中南地产进驻南京仅一年时间,便获得了三项殊荣:由百强房企上市公司中的27强,一举荣升至24强,且在创新能力评比中中高居亚军,在房地产上市A股中也稳居第9位。

中南在南京的首个项目中南·世纪雅苑面世以来,始终从业主实际需求出发,解业主之忧。从南京一中马群分校学区的落实到专属164路公交开通,从"向日葵承诺"到实景示范区公开,中南一件件兑现着对业主的承诺。

今年4月底,中南地产推出第6

代产品体系,并举行了中南5U+价值发布会。近期,中南·世纪雅苑首次推出精装修房源,成为城东麒麟新城首个精装修项目。据项目负责人介绍,精装修的推出是希望给业主更多的选择,后期会同时销售精装和毛坯两种房源。

作为中南首个收购接盘的項目,中南·锦城4月首开便取得了百套的销售成绩,进行了7大品质升级。而由中南全新打造的锦城二期,将于本月底下月初入市,相较于一期产品,二期更具原汁原味的中南特色。

为了回馈广大业主,中南将推出长达3个月的感恩回馈活动,活动期间,中南·世纪雅苑可享受最高2万元的额外优惠,而中南·锦城则有最高1万元的优惠额度。

(赵雪)

已经签署教育互认协议,承认中国高考成绩(总分的50%以上)!所以学生高考成绩就可免试入学,根据高考成绩转换得分来申请专业,最多可申请12个专业。

西班牙国立大学,每年仅需付1.2万元人民币的注册费,生活费仅4到5万元。家长算笔账,随着欧元汇率20%-30%的下降,出国留学的支出仅比国内读大学多了3万左右一年。在西班牙完成4年本科后,该国硕士学位制仅一年,学费3万人民币左右。学位受我国认可。

留学西班牙回国后的工作单位去向?

答:国家急需复合型人才,"小语种+实用专业"就业优势更强!

目前很多国家机构招聘时苦于国内仅西语专业,没有复合人才,所以教育专家建议,考生完全可以把西班牙语+教育,传媒,旅游,贸易,工程,能源,机电,农业,水利,酿造,勘探,电信,建筑等专业结合,能发挥更大的就业优势!

加微信: NJUMADRID 免费拿《西班牙国立大学本科录取分数汇编》。

电话: 025-83685673 / 83686568 / 83686711; 值班电话: 18602511169 马老师/ 13601459616 唐老师/ 13601466525 李老师; 招生地址: 南京大学鼓楼校区逸夫馆II 3楼315室。