



热辣网事

热映大片《特种部队2》《钢铁侠3》里,女主角曲线动人——

女生能练出完美腹肌吗?

健身教练:选对运动方式,减肥纤细两不误

小腹肌啊!女生练腹肌的方法和男生一样吗?小肚子有赘肉是先要减肥还是直接练就可以?

专业解答 想当“肌肉女”也非易事

在这个大多数人以瘦为美的年代,“减肥”是很多美女的口头禅和终身目标,除了节食,不少美女开始思考其他减肥方式:即在健康有度的饮食下,培养坚持运动的习惯。但一说到运动,很多女生又怕自己变成了“肌肉女”,失了女性的娇柔。可是,网友“达拉是朵花”

并不在意这些,带着她的问题,记者采访到了专职私人教练黄先生。

先天的激素“劣势”

黄教练称,一般想来瘦身的女性朋友都会担心练出肌肉问题,但实际上女性在肌肉锻炼中存在激素上的劣势。激素水平会影响肌肉的状态,其中雄性激素睾酮被认为对肌肉生长有明显的促进作用。睾酮会促进蛋白质合成,抑制蛋白质分解。因此即便是同样不爱运动的个体,男性也会比女性壮实一些。肌肉训练也会进一步刺激睾酮的分泌,但这种刺激作用在女

性身上并不明显。“所以从先天条件上来说,女生们即便想练肌肉,难度也比男性更大。当然,在绝大多数女生眼里,这种“劣势”应该是“优势”吧!”黄教练说。

后天的运动方式选择

“尽管从先天条件上来说女性练肌肉的难度更大,但运动方式对肌肉的养成有着更为关键的作用。比如这位想练腹肌的网友,只要选对运动方式,减肥纤细两不误。”黄教练说。

除此之外,黄教练还特别提示,现在多数女性喜欢的跑坝 尤其是长

跑)或仰卧起坐,可用来达到瘦身与塑形的作用。但在这两项运动中,动作的重复频率也很重要。动作频率越快,越容易营造肌肉中的缺血、缺氧状态,而这两者对于肌肉的养成都有促进作用,同时还要配合合理的高能量、高蛋白饮食。

“另外,由于脂肪较低时才能显现肌肉的线条,所以如果有赘肉也需要减!不过说真的女生体脂过低对健康也不好,要适度。总之,女生练腹肌天生就不容易,也不要太勉强。”黄教练说。

来源:华商网

网友发问

女生能练腹肌吗?

达拉是朵花:最近看了《特种部队2》和《钢铁侠3》,受到电影中女主角完美曲线的影响,我立志要练出

本地热帖

大胆设想辅以声光电等现代科技,让人如身临其境——

扬州网友晒

“好莱坞游记”

博友“龚平”:好莱坞环球影城,是洛杉矶的王牌旅游项目,同原版的迪斯尼乐园一样,给老美赢得了滚滚财源。好莱坞大名,如雷贯耳!

门脸低调,内部别有洞天

影城的门脸可实在不咋样,一个地球模型,一座陈旧简单的大门,多年不变。进门后,有模仿拍摄电影的群雕塑像,告示游客,这里的本行是拍电影。

影城规模巨大,占据了好几座山头。参观好莱坞的摄影棚,必须乘坐专用机车,按照预先规定的路线,观看美国大片中惊险场面的摄制过程。洪水爆发、地震灾难的场景,被

演绎得很逼真,顷刻间,山洪席卷,房屋倾倒,铺天盖地,汹涌而至;坐在车上进入摄影棚,戴上3D眼镜,恐龙或魔怪呈现在你面前,有时故意朝你扑来,张牙舞爪,把你吓出一身冷汗。

水上游乐惊险逼真

还有一个名叫水世界的游乐项目,似乎更真实。圈内是一泓水面,“海盗”架着摩托快艇,荷枪实弹绑架游轮上的绅士。那种惊险场面,确实在美国大片中经常看到。爆炸火焰在高空冲腾,都是真火,观众能感



好莱坞场景。网友“龚平”摄

到烈焰的灼人。猛然间,一架硕大的飞机破墙而入,插向水面,大胆奇特的构思,也只有美国人想得出来。

在“鬼城”中,游客会遭遇无数牛头马面,面目狰狞,胆小或心脏不好的游客,真不宜参观。这些闹鬼,有的是卡通模型,有的由真人扮演,反正装得挺像,考验你的精神承受极限。

“变形金刚”千姿百态

《变形金刚》是史上最成功的商业动画之一,它铁甲身躯的怪异形象,成为全世界孩子们最乐意接受的密友。影城有展示变形金刚的专门项目,千姿百态的卡通造型,变幻莫测。

徜徉好莱坞,处处洋溢着美国大人为先的创造精神。在高科技的指导下,充分运用声光电等现代科技手段;以假乱真。模拟这些要付出昂贵代价;电影本来是高价之梦,就是这么回事,好莱坞电影巨头的头,还真是说到了点子上。

微时尚

通过网络邀请 准同事”聚餐,讨教职场攻略——

你愿尝试

“人脉午餐”吗?

三五成群地一边吃着午餐,一边有说有笑,这不是老友相聚,而是在北京、东京等大城市的一些年轻人中快速流行的“人脉午餐”。在我国互联网上,已经有一家名为“人脉午餐网”的中文网站,界面和新浪微博类似,不过注册用户只有700多名。而在日本东京,为年轻人寻找午餐伙伴的免费网站人气爆棚,很多即将毕业的大学生通过这些网站,邀请目标求职单位的职员午餐,拉近距离学习经验,收获颇丰。

人脉午餐是指年轻人通过网络邀请目标求职单位的职员聚餐,就餐时可以互相学习 职场攻略,交流流行信息,既能积攒人脉又有助于顺利就业,日渐成为很多年轻人跨行业交流的时髦方式。

据日本媒体报道,2012年5月日本一家名叫“咖啡会议”的网站最先策划了“人脉午餐”业务。截至2013年4月,该网站注册会员人数已经超过6万人,20-30岁的年轻人占了九成。与社会人之间的聚餐相比,学生和社会人之间的聚餐更受欢迎,东京地区的年轻人先要登录相关网站,网站负责帮助他们寻找符合要求的午餐伙伴,并把搜寻结果发送给他们。

如果双方都同意的话就可以一起吃饭。午餐的具体地点和时间由被邀请的前辈来定,餐费采用AA制。就餐人数一般是3到4人,包括2名大学生。目前,除了大学生外,这种“人脉午餐”也成为很多年轻人跨行业交流的时髦方式。

对此,即将大学毕业的小张表示自己私下里会尝试“人脉午餐”的形式。“感觉自己现在欠缺的就是与社会的接触,找工作目标不明确;人脉午餐既能多认识朋友还能了解一些用人单位的信息。”

来源:互动百科

开机慢、运行慢、上网慢——

“三慢”成电脑流行病

养成良好的使用习惯很重要

微热点

不良使用习惯加剧电脑“衰老”

据分析,电脑“衰老”有5个成因,“机体老”——硬件自然损耗和散热不良等问题造成的硬件故障;“骨质疏松”——硬盘文件碎片化;“毒素沉积”——无用软件和系统垃圾过多;“心肺负担过重”——后台运行程序和服务过多;“脾胃失调”——系统设置不合

理或软件冲突等。报告还列举了会加速电脑老化的不良使用习惯。包括:不注意清理电脑灰尘、不关机直接拔电源、笔记本未完全关机就盖上屏幕、USB/PS2设备强行插拔、经常在比较颠簸震荡的环境中(如行车途中)使用电脑等。

点评

人有“三高”:高血压、高血糖、高血脂;电脑则有“三慢”:开机慢、运行慢、上网慢。“三慢症状”的常见表现包括:开机时间长、程序打开慢、单机游戏卡、文件复制慢、网页打开慢、下载速度慢、视频浏览卡、联网游戏卡等等。

开机慢

日前,360发布《2013中国电脑健康调查报告》。报告指出,目前中国电脑的平均开机时间为487秒,相比2011年同期加快了73秒。其中,开机时间大于487秒的用户占比约为35%,而开机时间超过60秒的超慢开机用户占比约为185%,近30%的用户开机时间在30秒-40秒之间。

运行慢

运行慢是很多用户都有切身体会的电脑健康问题。比如,文档打开时间过长、程序响应速度太慢,文件复制、解压缩等操作总是没完没了等等。

上网慢

统计显示,上网慢是用户反馈求助最多的一类电脑健康问题。其中,网页打开慢、视频播放卡、网络游戏卡 and 下载速度过低是上网慢的四大主要症状。

皮肤病名老中医 有效解决皮炎湿疹、荨麻疹、牛皮癣复发难题

扬州京城皮肤病医院(研究所)皮肤病名老中医熊主任、姚主任帮众多患者摆脱皮肤病困扰

牛皮癣令他极度困扰 老中医妙手回春除顽疾

35岁的赵先生患牛皮癣7年多了,身上常会出现炎症性红色丘疹和棕红色斑块,严重的地方还有大片渗液及糜烂。他吃药打针都试过,连“偏方”也试过,就是不能彻底康复,这给他的生活造成极大困扰。后来赵先生慕名来到扬州京城皮肤病医院(研究所)求医,经该院皮肤病老专家熊主任确诊后,决定采用清毒

免疫修复双向疗法为他治疗。熊主任介绍说,清毒免疫修复双向疗法是从疏风解毒、活血化淤、清热利湿、凉血润燥等多角度辨证施治,针对性用药,在短时间内对患处进行由里及表的层层渗透,消除患处炎症性病变,全面修复受损血管和上皮组织,恢复正常血液循环,加速受损细胞组织再生,有效增强机体抵抗力,改善过敏体质,对患者整体进行调节。两个疗程后,赵先生的病情有了明显好转,经巩固治疗一个疗程后,他的皮肤病已基本康复。

清毒免疫修复双向疗法 有效抑制皮炎湿疹、荨麻疹、牛皮癣复发根源

扬州京城皮肤病医院(研究所)皮肤病专家熊主任、姚主任表示:皮炎湿疹、荨麻疹、牛皮癣具有久治不愈、反复发作的特点。要想真正解决这一问题,采用润燥、祛湿、药性平和稳定的中医药治疗,是目前医学界推崇的治疗措施,可将内调、外

治”相结合,循序渐进杀灭致病因子,既有助于提高免疫力,修复受损皮肤组织,又能够真正解决复发问题。赵先生正是受益于中医疗法,所以才会这么快康复。

由扬州京城皮肤病医院(研究所)皮肤病专家组研创的清毒免疫修复双向疗法,正是中医药治疗皮炎湿疹、荨麻疹、牛皮癣等各类皮肤顽疾的典范技术,经大量临床实践验证,效果远超同类技术,目前已为3万余名皮肤病患者解除病痛折磨。该疗法避免了传统外敷、内服西药

的毒副作用,可有效治疗过敏性皮炎、神经性皮炎、湿疹、荨麻疹、皮肤瘙痒症、牛皮癣等多种皮肤常见病、疑难病,凭借“疗程短、见效快、抗复发”三大治疗优势,迅速享誉扬城。

在此,扬州京城皮肤病医院(研究所)专家郑重提醒患者:当出现皮肤痒疹、红肿、丘疹、斑块上多层鳞屑等情况时,不要乱投医,应及时到正规医院就诊,真正做到确保疗效、临床治愈,扬州京城皮肤病医院(研究所)专家咨询热线:0514-87258999