

這種運動是下半身肥胖的克星

運動介紹
(人民網)風靡全球的 spinning 運動,被譽為車輪上的贏家,在中國有一個非常形象的名字——動感單車,這是一種通過對不同的速度及阻力的練習,配上健身房內動感十足的音樂節拍、五彩繽紛的燈光,讓你揮汗如雨,燃燒你多餘脂肪的運動。

關於 spinning 的起源,有兩個版本。一種說法是喜愛自行車運動的澳洲人,根據澳洲特有的地貌發明的一項健身運動,其英文名字"Spinning"(旋轉)極貼切地概括了它的特點,就是要你通過運動使車輪不停地旋轉,從而達到減肥健美和提高心肺功能的效果;另一種說法稱其源自美國,目前在法國、意大利、以色列、南非最為火爆。

動感單車的"車"跟普通的自行車大不一樣。雖然也有車把、車座和車輪,但它也是固定在地面上的,當你坐在上面,進行着與普通自行車一樣的蹬車動作,就可以使這種單車的車輪轉動,但是它的底盤始終是固定的。

這種車最獨特的地方就是可以自由改變車輪的阻力、座位和手柄(就是車把)都可以很方便地根據個人的身材調節,運動的時候要大家一起來,配合音樂和燈光的節奏改變蹬車的速度和難度大小,

模仿上山、下坡等自然的騎車動作。由於配有始終固定在蹬板上的安全腳套,安全系數絕對可以放心。

訓練情況

伴着國際最新流行的激昂強勁的音樂,跟隨着教練帶有煽動性的口號做着瘋狂的、新奇的、刺激的動作,帶着汗流滿面的青春面孔,在一輛輛類似自行車的單車上,奮力地做着蹬車運動。時而在單車上以坐姿蹬車,時而又站起來用立姿蹬車,有時候還會模擬擬着上山、下坡等自然的騎車動作。

一節單車課程為 45 分鐘(在外國一節動感車課是 60 分鐘,由於國內剛起步,所以時間短一些。),前 5 分鐘熱身;35 分鐘主要訓練,教練會根據個人力度來調節車的阻力和轉數,并模擬上下坡、原地走的動作,在鍛煉耐力的同時大量消耗脂肪;最後 5 分鐘的放鬆運動,令線條更好看。

運動消耗

據介紹,騎動感自行車對臀部、大腿等肌肉有健美作用,可增強人體的下肢力量,而且其穩固性和無位移性,使訓練的安全系數增加,是醫治膝關節毛病的最好方法。每天騎自行車 45 分鐘,能消耗 4-5 千卡熱量,一周下來就可以減 1 磅左右,效果非



常明顯。

動感單車這項運動對人體心肺功能的提高是很顯著的,它平均每小時燃燒體內的脂肪也非常多,一節 45 分鐘的動感單車課會燃燒 400 到 500 卡路裏熱量,相當於長跑一個半小時!特別是這項運動對於臀部、大腿有非常好的塑形作用。

當心! 六類食物讓你越吃越黑



深色食物

牛奶、雞蛋、豆腐、魚類等淺色食物,容易令黑色素排出,也可以減輕內臟負擔。與此同時,也應少食深色食物及少喝飲料,如濃茶、可樂、咖啡和朱古力等。

深色食品選包括紫米、黑豆、赤豆、黑豆、黑芝麻、核桃等的主食,烏骨雞、羊肉、豬肝、甲魚、深色肉質的魚類、海參等肉食。此外,還有菠菜、紫蘿卜頭、紫色包菜、香菇、黑木耳等。

油炸食物

油炸食物吃了不僅容易發胖,而且其所含的氧化物可能加速肌膚老化,所以應盡量少食。如果實在忍不住的話,不妨在食用前補充一些富含維生素 E 的食物,以抵抗老化,比如南瓜、胡蘿卜、花生、芝麻、糙米等。

感光食物

因為它們富含銅、鐵、鋅等金屬元素,這

些金屬元素可直接或間接地增加與黑色素生成有關的酪氨酸酶、酪氨酸酶以及多巴胺醌等物質的數量與活性,多吃這類食物會令肌膚更容易受到紫外線侵害而變黑或長斑,所以要適量的攝取。

感光水果基本都感光。一般來說,表面發亮的水果大部分屬於感光水果。

紅薯、韭菜、芹菜、香茅、白蘿卜、豆類等,這些蔬菜讓愛長斑的皮膚更容易長出色斑。一般而言,含有揮發性辛辣氣味和特殊氣味的蔬菜大部分屬於感光蔬菜。

注意:白天吃了這些感光水果蔬菜,應避免日曬。

當然了,如果晚上吃這些果蔬,它們可就成了美白強兵了!

富含酪氨酸和稀有元素的食物

研究證明,酪氨酸酶的活性與體內的銅、鐵、鋅等元素密切相關。經常進食富含酪氨酸和稀有元素鋅、銅、鐵的物,例如動物內臟肝、腎、甲殼類動物

蛤、蟹、河螺、牡蠣,水產品為魚子、豆類的大豆、扁豆、青豆、赤豆,硬殼果類花生、核桃、黑芝麻以及葡萄乾等,皮膚的色澤就較黑。

碱性食物與酸性食物的不平衡

平衡是自然界裏最美好最健康的狀態,食物的攝取也是如此。健康的人體體液呈弱碱性的,平時酸性食物與碱性食物攝入不均衡,血液會傾向酸性,從而給人體帶來各種不適,促進皮膚色素斑的形成。多吃新鮮水果食菌等食物,控制肉、酒、糖類等強酸性的食物的攝入量是保持體液呈弱碱性良好狀態,防止和淡化色斑的要則。

添加劑

食物中過多的人工添加劑會給內臟造成負擔,導致黑色素沉澱,形成黑斑、雀斑等。現代生活中,很多食物都是含有添加劑的,想美白你就要當心了。雞精、防腐劑和人造色素等食物添加劑,會加重內臟的負擔不利于排出黑色素而形成黑斑及雀斑。

迅速趕走背部多餘贅肉的8妙招

你覺得自己的背部同肩膀和背部有些不協調的時候,不妨看看下面的動作,你會找到適合你的運動方法。讓你同樣能擁有誘惑的美背。

1.自然站立式
上身傾與地平行,收緊小腹,保持背部挺直,慢慢地抬高雙臂,使之與肩膀同高。收緊肩胛骨。保持一會兒,回到開始的位置。重複做10次到15次。

2.風車式
直立,雙腳分開略寬於臀部,微微屈膝,雙腿直視前方,後背挺直。雙手握住一個兩磅重的球或其他的重物,放在臀部。右手持球,雙臂伸直上舉,在頭頂處將球傳入左手,雙臂下降,回到臀部,重新開始上下傳球動作。雙臂運動看起來就像轉動的風車。做20次左右,動作要慢。

3.伸張式
雙手比肩膀更寬一點的距離握緊彈力帶,舉起來放在胸部上方的位置。雙手想兩側伸開,拉開彈力帶,掌心向下。手肘輕微

地彎曲,使用肩胛骨的力量把雙臂拉開,保持雙臂與地平行。慢慢地回到起始動作,重複15到20次為好。塑造肩部及背部中央。

4.側舉式
雙腳打開與肩膀同寬站立與地板。膝蓋微曲,腳尖略朝外站立。雙手抓住毛巾兩側,手部伸直向上高舉。雙手抓住毛巾向肩部下拉,毛巾貼緊於頸部後方。初學者可做15次,每時晚一個回合休息一分鐘。毛巾中可遠離頸部後方往下拉,以免造成肩膀壓力過大,導致運動傷害。可美化肩部曲線。

5.仰臥式
仰臥,雙手放在身體兩側,曲腿,腳後跟緊貼大腿後側。雙手移到頸的兩側,掌心貼地。吸氣,提起臀部,骶骨與腹部向上昇。增加背部的彈性,讓你的脊椎更加柔軟。

6.坐式
上半身坐直後,將長絲綫折成四折後,用右手握住絲綫的一頭直至身後,左手按自己的柔軟程度,盡量高的握住絲綫的另一端。拉開絲綫,高抬的右手手背盡量靠向右

耳,重複15次後換左手,這樣的背部拉伸練習,做的時候舒服而不費力氣,還可美化整個背部的線條。

7.跪拜式
身體呈趴地跪拜姿勢,以手和膝蓋支撐身體,背打平,面朝下。正常吸氣後再吐氣,臀部坐在腳跟處,雙臂呈斜直線,頭盡量往地上貼近。讓你的身體的柔軟性更好,背部得到相應的運動。

8.隨意式
隨時隨地保持挺胸收腹,雙肩向背部的內側中間收緊;然後放鬆,如此反覆,每天堅持半個小時,效果雖然比較慢,但每天的小運動,讓你的身體更健康,同時還可以讓你的胸腺背突出。

慢慢的做,不但保持好自己的健康,形態也有矯正。輕輕的心情就會保持一整天。堅持下來,你會覺得自己的背部是越來越柔軟,酸痛的感覺就這樣沒了。當你穿上露背衫的時候,蝴蝶骨的突出,讓你更加的性感、優雅。每天堅持幾分鐘,讓你更健康。

擺脫毛躁的妙方

剪了流行又時尚的髮型,卻因為毛躁的發質而大打折扣!快別讓蓬鬆的亂髮壞了你的形象!小編先糾正錯誤的護髮觀念,再傳授良好發質的秘訣和技巧,最後再公開好用的口碑產品,指引你通往柔亮順發的快捷方式!!

免沖洗護髮乳 助你一臂之力
破除迷思!!達成柔順光澤發錯誤的護髮觀念,發質不但不會變好,還有可能讓情況越來越糟。美眉先糾正錯誤的護髮觀念,並解答你對護髮品的疑問,輕鬆就能養出令人羨慕的亮澤髮絲。

迷思1:「潤絲」就等於「護髮」嗎?
潤絲的功能是讓頭髮滑順,保養效果祇作用在頭髮的表層,用清水沖掉後,滋潤不會留在頭髮上。但護髮乳的滋養,卻能深入皮脂層層層修護,養分也能持續留在頭髮表面。

迷思2:護髮品越貴的越好用?
價錢和品質不一定成正比。選購時應該先注意產品背面的成分說明,選擇含有「硅膠」和「陽離子聚合物」的成分,能有對抗毛躁,幫你告别毛躁的亂髮。

迷思3:護髮乳一定要衝乾淨才行?
護髮乳的使用重點就是把滋潤留在頭髮上,沖得太乾淨,效果反而大打折扣!留有一點滑



潤的感覺才是正確的使用方法嘍!

迷思4:一週使用1次護髮乳就好,就算多次護髮也沒用?
祇要洗頭就需要護髮。因為頭髮的養分每天都會流失,所以需要靠護髮的動作給予滋養。乾性發質的人更需要經常使用護髮乳,給頭髮滿分的營養。

迷思5:護髮品在頭髮上停留的時間越久越好?
頭髮吸收養分的時效約為10-15分鐘左右,停留時間越久效果也不會越好。

歡慶雙十節 美京中華會館升旗 青天白日滿地紅國旗飄揚 沈呂巡談中華民國國慶 追憶國父孫中山與台灣的史實 吳英毅率明華園前來助陣 歌仔戲帶來鄉音鄉情藝術饗宴

【本報華府記者李靜芳報導】十月十日,是中華民國國慶日,也是大家耳熟能詳的雙十節。美京中華會館聯合大華府地區的僑社僑胞,於10月4日(星期日)在華府特區該會館前廣場舉行盛大的升旗典禮,青天白日滿地紅國旗伴隨著美國星條旗,飄揚在華府上空,揭開了雙十節系列慶祝活動的序幕。

以台灣民間藝術歌仔戲聞名海內外的明華園,前來華府助陣演出,以顛覆傳統、多元創意的新風格,在異國他鄉唱起鄉音鄉調的歌仔戲,擺出濃郁的藝術饗宴,宣慰僑胞,受到熱情歡呼。

升旗典禮於10月4日上午10點在美京中華會館前廣場舉行,由美京中華會館主席張和成主持,中華民國國策顧問、前僑務委員長吳英毅,駐美代表沈呂巡伉儷、副代表沈慧珠、李光華,僑界元老、百歲人瑞李達平、中華會館副主席譚亮和謝天倫,以及僑社僑團負責人和僑胞數百人參加。



僑務諮詢委員趙夏蓮



僑務委員謝騰光



僑務委員丁弘彬



僑務諮詢委員王福權



國慶餐會和晚會主持人陳瑞芬(左)和孟繁珂(右)



「護國將軍」演的是兩軍對峙的戰爭場面



美京中華會館主席張和成(中)主持升旗典禮。左為中華民國駐美代表沈呂巡、右為僑界元老、百歲人瑞李達平。



中華民國駐美代表沈呂巡(中)在升旗典禮致詞。前排左起8個代表李光華、洪慧珠、沈呂巡、吳英毅、僑界元老、百歲人瑞李達平、美京中華會館主席張和成、國策顧問、前僑務委員長吳英毅、中華會館副主席譚天倫。後立者為司儀陳瑞芬和徐俊佑。

歌曲,台上台下跟著大聲唱和,手裡高舉美國旗,隨歌揮舞,歌聲鏗鏘,旗海飄揚,場面壯觀,氣勢雄渾。

中華會館主席張和成致詞時說,中華民國104年升旗典禮,適逢抗戰勝利及光復台灣70週年,所以今年的升旗典禮特別有意義。他表示,海外華僑是愛國的,會館元老李達平曾親自支援抗戰行動,並見證在民國三十年,中國街的華人都爭著買航空救國券,當年一張五十元救國券相當等於一個月的工資。國父孫中山先生曾說,華僑為革命之母,如果?有海外華僑大力支持與贊助,絕對無法完成革命大業。張和成指出,中華會館一向全力支持中華民國,並不遺餘力承辦慶祝雙十國慶活動。他除了感謝僑胞們的參與和義工們的幫忙,也虔誠祝福中華民國風調雨順、國泰民安!

中華民國駐美代表沈呂巡致詞時表示,今年是104年國慶,也是抗戰勝利與台灣光復70年,70年前的雙十,技術上台灣還沒有光復,光復節是10月25日,當時政府還沒來接收,但是台灣同胞已自己主動慶祝雙十國慶,那年台灣慶祝中華民國國慶是特別有意義。

升旗典禮之後,全體與會人士移師中國城海鮮飯店,進行國慶餐會。中華會館主席張和成代表會館30個成員備團感謝駐美代表處支持雙十慶典活動,同時也歡迎僑委會前委員長吳英毅率明華園前來助陣表演,宣慰僑胞。

美京中華會館暨全僑慶祝中華民國國慶餐會



國策顧問、前僑務委員長吳英毅(右二)率領國慶文化訪問團。右三為明華園總團長陳勝楠



嘉賓四男四女上台反串小生和花旦



「鸞駕槍」比武招親場面



「護國將軍」演的是兩軍對峙的戰爭場面

禮堂。中華會館主席張和成在演出前致詞感謝僑委會、外交部和文化部共同安排國慶文化訪問團,宣慰僑胞。他盛讚明華園是歷史悠久、陣容堅強的國家級文化藝術團隊,名揚世界,為國爭光,他們的表演,帶給僑胞們耳福和眼福。

明華園總團長陳勝楠是明華園的第二代,他的女兒陳昭賢也是明華園的當家小生,父女連袂率領團員前來華府表演,推出了兩齣歌仔戲:「鸞駕槍」和「護國將軍」。

「鸞駕槍」描述古代皇帝微服出巡,巧遇一家茶館為女兒舉行比武招親,皇帝也加入比武行列,終贏得美嬌娘的故事。對白风趣幽默,劇情溫馨輕鬆,充分表現了歌仔戲的親和力和草根性。中華會館前任主席李偉文應邀客串比武場景的掌



僑界人士揮舞國旗,齊聲唱和,旗海飄揚,場面壯觀。



僑務中(右)和謝騰光(左)父女帶領大家高歌,駐美代表沈呂巡(中)也夾慶歌聲,同唱愛國歌曲。

中場時段,反串小生的陳昭賢現身說戲,指出歌仔戲的特色之一就是女演員反串小生,而男演員則變成花旦。她自我解嘲說,她自己只有在脫下戲服和男團友約會的時候才是女生,引得哄堂大笑。她也邀請了現場嘉賓四男四女上台,由兩位演員示範並教導台上的嘉賓分別反串小生和花旦,頓時,台上扭腰擺臀,聳肩歪脖,歡笑無限,也見證了明華園顛覆傳統,創意十足,迎合時代的嶄新特色。

今年的表演場地選在馬蓋城的蓋城高中

第二齣戲「護國將軍」演的是兩軍對峙的戰爭場面,搭配歌仔戲的唱腔,紮紮實實的武功展現演員們的武術身段。明華園的演員武功高強,名不虛傳,因為該團的武術指導就曾在世界運動會中贏得武術比賽金牌。

4日晚上的表演晚會由陳瑞芬和孟繁珂主持,她們使用中英文雙語搭起了戲團和觀眾之間的橋樑,表現出色。中華會館主席張和成和國慶文化訪問團團長吳英毅,在演出之後互相交換禮物,為4日的國慶慶典活動劃上圓滿句點。



圖與文/李靜嫻、李靜芳、黃政傑



嘉賓與演員合唱為中華會館舉行的國慶活動劃上圓滿句點

給肌膚鬆弛敲響警鐘

導語:你還在覺得鬆弛這事兒是媽媽級的人才該考慮的嗎?女人一過28歲,生理的黃金時期款款過去,鬆弛這事兒就似已經在悄悄找上門了,這些皮膚上的小變化看似微不足道,實則已經是在敲響你的警鐘了!
鬆弛表現1 毛孔變成了橢圓形
這種的毛孔變大絕不是被油脂撐大了,而是直接變成橢圓形,就好像是有股力量一直在拉扯一個圓圈,早晚有天變橢圓、長圓。
鬆弛表現2 法令紋變深了
不信拿出以前的照片比一比,法令紋比以前



七個變化

《探靈檔案》上映在即
馬浴柯恐成吳昕刀下鬼