

娱乐圈运动风潮疯狂袭来 不秀健身照 你就OUT了



A 保养有道 代表人物:王菲、林心如、林志颖

由于现代生活压力巨大,越来越多的人开始钟情于健身运动,为的就是强身健体,疏解压力,明星们

也不例外。王菲就在微博上晒出自己的拉筋照,甚至直言下辈子想学跳舞。林心如也经常在微博中晒出自己的健身照,照片中的她皮肤紧致发光,亲

身示范运动对保养的效果。娱乐圈里的“不老神话”林志颖也透露,驻颜有术的保养秘籍就是多运动、心态好,而且每天要喝六杯水。

B “洗白”法宝 代表人物:杜海涛、袁姗姗

除了解压之外,运动也能明星重塑形象出一份力。早前袁姗姗就频频在微博上“炫腹”,最近还在综艺节目里指导学生健身,并在网上开启如何塑造马甲线的教程。袁姗姗透露,自己减肥不用饿肚子,就是靠运动,两三天做一次仰卧起

坐,一次一个小时,虽然有时候也很痛苦想放弃,但总会好奇坚持下来会怎么样。利用健身,袁姗姗实现了华丽转身,从一位被网友起哄“滚出娱乐圈”的“烂片女王”,成功逆袭为踏实努力的“励志姐”。而一直以来给人大咧咧印象的杜海涛,也成功利用

健身扭转形象,不仅减肥20斤,身上的肉更紧实了,脸也小了一圈。虽然已经成功减肥,但杜海涛却依然没有松懈,直到现在还每天跑步,并在微博上“打卡”与粉丝分享,前不久还以推广大使的身份参加了长沙国际马拉松大赛,励志的故事为其个人形象加分无数。

C 华丽转身 代表人物:彭于晏、吴彦祖、张震

除了个人形象之外,健身对于事业也能起到作用。彭于晏出道以来在多部电影中出演过职业运动员的角色。从体操、拳击、综合格斗到自行车,彭于晏用难以想象的勤奋和毅力,不仅为自己赢得一副“吸粉”无数的好身材,也为自己的事业获得一次又一次的“变身”。

而吴彦祖也利用运动为自己摆脱花瓶角色,在最近播出的美剧《荒原》中,他用武功重新定义了自己的帅气。也因为这部戏,才让观众知道,原来,吴彦祖早在11岁时就已开始拜师习武,学过少林拳、长拳,还曾专门飞到北京学武,并获得北京国际武术比赛长拳组第五名。在大学期间的吴彦祖,还曾经成立中国武术学会,并成为第一任教练,收了二十几个徒弟。

张震同样是娱乐圈里少有的运动男神,为了演好《一代宗师》,他拜王世泉为师,苦练三年八极拳,2012年在长春获得全国八极拳大赛一等奖,而苦练下来的功夫也让他从文艺片里的叛逆男孩,渐渐转变为《一代宗师》《聂隐娘》《绣春刀》《道士下山》里的“武林高手”。他表示,打拳不仅能够强身健体,还让他的性格改变了许多:“以前很一根筋,但现在会更主动一些。”

D 红上加红 代表人物:陈意涵、窦骁

而对于一些年轻人来说,运动也是为个人事业加分的一大选择。正在热播的《全员加速中》,窦骁的勇猛表现为其加分不少。能有这么好的体力,跟窦骁平时喜欢运动不无关系。据悉,生活中的窦骁

喜欢冒险,喜欢登山、骑行,平时还会去健身房锻炼,并在饮食上严格要求自己,是一位充满正能量的健康男神。

而前不久在《花儿与少年》中因为绝佳表现而获得粉丝无数的陈意涵,同样是位“运动狂人”,虽然外表长得极其甜美,但陈意涵对于各项运动却钟爱有加,在录制节目时,她依然坚持每天慢跑,录制再苦再累,她也坚持做仰卧起坐和倒立,永远活力十足的样子为其获得了十足的观众缘。

E 拓宽朋友圈 代表人物:张钧甯

台湾演员张钧甯因《武媚娘传奇》与范冰冰成为闺蜜,热爱运动的两人还一起相约去跑步。最近,她因为在综艺节目《跟着贝尔去冒险》中的表现再度走红。被称为“钢骨

玉女”的张钧甯,私下里是个“运动狂人”,跳伞、跑步、跨越雪山,样样难不倒她,甚至敢于跑到西藏转山,在海拔5200米的高原徒步3天。张钧甯说,她把每一次运动当作一次

心灵的修行:“许多第一次,难熬的不是体力,而是学会一种人生态度。”而正是这样的精神与性格,让她的演艺道路越走越越顺,人缘也越来越好。黄岸

世界足球先生三名候选人公布 又是“两老一新” C罗“未战先怯”

巴萨MSN组合中的梅西、内马尔与皇马主将C罗将竞争今年世界足球先生大奖,这是内马尔首次入围最终候选人。

国际足联昨天公布了今年多个奖项的最终候选人,最引人关注的是世界足球先生3位候选人,3人是从23名最初候选人中遴选出来的。梅西和C罗可谓是老面孔,两人包揽了自2008年以来的7届世界足球先生大奖,除了2010年世界杯年,两人都入围最终候选人,如今的世界足坛几乎成了梅西与C罗之争。令人感到欣喜的是今年候选人有了一张新面孔,他便是梅西在巴萨的搭档内马尔,23岁的内马尔成为世界足球先生评选最年轻的最终候选人。黄永顺

郑州市冬泳协会成立31周年 冬泳好手齐聚邀请赛

虽有冰雪严寒,但11月28日上午来自郑州市辖区内的11支基层冬泳代表队200多名冬泳爱好者聚集河南省军区游泳馆,进行了一场高水平的冬泳邀请赛,以此纪念郑州市冬泳协会成立31周年。

比赛项目按男、女分设青年组、中年组、老年甲组、老年乙组(70岁以上)的50米和100米(蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳)个人项目,4x50米混合泳、4x50米自由泳两个团体项目。据悉,郑州市冬泳协会成立31年来,会员已有900多人。广大热心泳友还自发组建郑州冬泳协会水上义务救援队,10年来多次参与本地区水上义务救援活动。王立云

NBA常规赛 公牛终止马刺连胜 勇士继续保持不败

NBA常规赛11月30日共进行了8场较量,芝加哥公牛队在主场92:89战胜了圣安东尼奥马刺队。金州勇士队作客盐湖城挑战犹他爵士队,卫冕冠军最终还是以106:103拿下比赛,收获开赛19连胜。

在公牛和马刺的比赛中,两队始终打得非常胶着。最后时刻,主队靠着巴特勒的罚球取得了3分优势。马刺本有机会再将比分追平,但莱昂纳德和帕克的三分都未命中,公牛最终凭借出色的防守赢得了比赛。爵士队在主场迎来了联盟老大勇士队,爵士在终场前1分50秒时还领先勇士2分。但随后库里在关键时刻发威,他连续命中两记外线投篮帮助勇士拿下了比赛,他们收获了本赛季的19场连胜。此役,库里拿下全场最高的26分,格林和汤普森也发挥出色,各自有20分进账。据新华社



近日,歌手毛宁因吸毒被警方抓获。一时间,有关娱乐圈明星吸毒的话题再度引发热议。近年来,娱乐圈吸毒事件屡见不鲜,涉事者多以“解压”解释吸毒理由。的确,工作的劳累和生活不规律使明星们在精神和体力上普遍呈“过劳”状态,甚至对健康造成致命威胁,那么,到底要怎样才能解压?



微信公众号郑运动
更多精彩内容
请关注

全国毽球协会工作会议闭幕 花毽“女王”邓丹走哪儿都是明星

11月30日,2015年全国毽球会议在绿城闭幕。来自全国各地的专家总结了今年全国毽球运动推广发展的经验,制定和规划了明年毽球运动的计划。此外,大会增补从群、龙同胜为中国毽球协会执委,增补易强为裁判委员会委员。

郑州毽球协会副秘书长樊朝辉代表郑州市做典型发言,向大会汇报了郑州毽球运动推广、普及和竞赛开展的情况。几位中国毽球大咖高度赞扬郑州毽球协会近年来的工作成绩,集体为郑州毽球人点赞。

中国毽球协会秘书长魏勇说,郑州毽球裁判员群体的业务能力和临场应变能力已经远超兄弟省市,成为全国毽球裁判员队伍建设的排头兵。中国毽球协会科研委员会主任、中国大学生体协毽球协会秘书长郑治伟用“典范”两个字形容郑州毽球近几年取得的成绩。“郑州毽球运动的开展紧扣全民健身,推进毽球运动走进了大中小学校,这在全国是不多见的。希望郑州市的毽球进校园活动能够成为典范,形成一个以点带面的示范作用,辐射全

省,甚至影响整个北方地区。”

花毽“女王”邓丹走到哪里都是明星,作为中国毽球协会教练委员会的委员,她更关注教练员队伍的建设和培养。她建议郑州的毽球教练员队伍的整体水平要跟上推进的速度,只有高水平的教练员才能带出高水平的运动员,希望郑州的中小学尽快涌现出一大批优秀的教练员。

郑州市毽球协会主席龙同胜说,近几年来,协会以发展、提升、普及为基本理念,依托锦标赛和联赛为引领,以毽球进校



园、进机关、进企业、进社区、进乡镇为抓手,取得了一点成绩。针对大家对郑州毽球发展提出的建议,协会将加大对教练员、裁判员培养力度,把毽球进校园工作扎实地开展下去。郑州晚报记者 王梓 文/图