



《郑州晚报》城市影响力系列活动之“寻找郑州最美微笑”

□记者 李丽君 见习记者 赵柳影 实习生 刘欢

一周前的“世界微笑日”5月8日,晚报推出了“寻找郑州最美微笑”特别活动,活动一经推出,便受到全市热心读者的追捧。男女老少一边赞誉着活动不错,一边通过晚报热线、新浪郑州晚报官方微博、郑州19楼论坛、发邮件等方式参与活动,发来各自最满意的笑脸。

经过一周时间的征集,截至昨日下午6时,发来微笑照片的市民已超过900余人,其中符合规定的照片有700余张。其中不符合规定的照片多数为照片像素太小,个别参与者更是抱着重在参与的热心,提供了一些自己认为有意义的瞬间,而忘记了本活动是寻找最美微笑,所以一些照片初选便被pass了。在此特别提醒正在准备照片的读者们,相片一定要清晰、像素高点,这样你的微笑刊登在报纸上的时候才能让大家清晰可见。

本活动还剩下不到300个名额,还没选好照片的你要抓紧时间啦,1000名的名额一旦报满,报名自动截止。

参与方式

- 1.拨打晚报热线96678直接报名参与。
 - 2.将照片发送至邮箱 zuimeixiao2012@163.com。
 - 3.直接登录 zz.19lou.com 养眼美图版块发帖报名。
 - 4.还可关注郑州晚报新浪官方微博,发私信报名。
- 温馨提醒:在上传照片时,一定要记得标清楚参赛者的姓名、年龄和联系方式,有效报名前1000名有礼品相赠。向本报提交照片,即视为您同意郑州晚报合理使用您的肖像。

“寻找郑州最美微笑”还有不到300个名额,即将报满

帅哥,你的微笑如此阳光

形成笑容时最重要的部位是嘴角

其实,像空姐那样的“完美微笑”只需四节训练课



青春的笑最帅气

微笑青春篇第二组

在此次微笑征集中记者发现,男人的微笑真如凤毛麟角。为什么参与的男士这么少呢?记者悄悄地采访了几位成功男士。最终得到的答案是,不苟言笑让人看起来深沉、稳重。

其实微笑并不会破坏深沉,只会给深沉注入轻松。你不相信,多少电视剧里的女主角被打动的那一瞬间是因为男主角那含情一笑。今天,我们也从几百张照片中找出少有的几位男士的微笑展示给大家,看着他们的微笑你的心里是不是也有一丝温暖与开心。



贾斌 32岁



张怀瑞 27岁



张国保 38岁



姚鑫



耿恒超 27岁



谢红兵 36岁



师志强



潘超 32岁



张剑锐 29岁



冯良强 24岁



楼新江 22岁



申剑创 25岁



李进才 38岁



刘泓锋 25岁

一起来练习微笑吧!

在近期的征集中,记者也发现,不少市民很想参加本次活动,但是无奈感觉自己的微笑不够迷人。虽然有魅力的微笑是天生的,但微笑也是可以锻炼出来的。像演员、空姐,他们通过微笑练习,就练出了迷人的微笑。

为了让大家都有迷人的微笑,开心每一天,晚报特地找来微笑的练习方法。想拥有迷人微笑的你,现在就和晚报一起来学习一下吧!

第一步:放松嘴唇周围肌肉

“哆来咪练习”,从低音哆开始,到高音咪,大声清楚地三次每个音。不是连着念,而是一个音节一个音节地发音哦。

第二步:给嘴唇肌肉增加弹性

形成笑容时最重要的部位是嘴角,所以要反复将嘴巴最大地收缩或伸张。张大嘴使嘴周围的肌肉最大限度地伸张,并能感觉到颞骨受刺激的程度,保持这种状态10秒。闭上张开的嘴,拉紧两侧的嘴角,使嘴唇在水平上紧张起来,并保持10秒。使嘴角保持在上一条的状态下,慢慢地聚拢嘴唇。出现圆圆的卷起来的嘴唇聚拢在一起的感觉时,保持10秒。

用门牙轻轻地咬住木筷子。把嘴角对准木筷子,两边都要翘起,并观察连接嘴唇两端

的线是否与木筷子在同一水平线上。保持这个状态10秒。然后轻轻地拔出木筷子,练习维持此状态。

第三步:形成微笑

在放松的状态下,根据大小练习笑容的过程,练习的关键是使嘴角上升的程度一致。如果嘴角歪斜,表情就不会太好看。练习各种笑容的过程中,就会发现最适合自己的微笑。

小微笑:把嘴角两端一齐往上提。给上嘴唇拉上去的紧张感。稍微露出2颗门牙,保持10秒之后,恢复原来的状态并放松。

普通微笑:慢慢使肌肉紧张起来,把嘴角两端一齐往上提。给上嘴唇拉上去的紧张感。露出上门牙6颗左右,眼睛也笑一点。保持10秒后,恢复原来的状态并放松。

大微笑:一边拉紧肌肉,使之强烈地紧张起来,一边把嘴角两端一齐往上提,露出10颗左右的上门牙。也稍微露出下门牙。保持10秒后,恢复原来的状态并放松。

第四步:保持微笑

一旦寻找到满意的微笑,就要进行至少维持那个表情30秒的训练。重点进行这一阶段的练习,就可以获得很大的效果。