



热点追踪

被称为“刀锋战士”的皮斯托瑞斯涉嫌枪杀名模女友瑞瓦·斯藤坎普案经过4天的听证辩论,皮斯托瑞斯被有条件保释。案件将于6月4日开庭。英国《每日邮报》称,警方已经通知瑞瓦家人,瑞瓦头部有被重击的痕迹,击打物很可能是皮斯托瑞斯那支带血的球棒,如果确定,这支球棒将成为给皮斯托瑞斯定罪的关键证据。

刀锋战士定罪证据出现 警方确认死者遭球棒爆头

保释之后 不忘作秀

尽管比勒陀利亚地方法院没有规定,皮斯托瑞斯必须在保释期间前往警署报到,但是,皮斯托瑞斯却“主动”出面,昨日前往比勒陀利亚当地一家警署;与此同时,他的公关公司第一时间发表声明,称皮斯托瑞斯目前“正在忏悔自己所做的一切,并希望见到瑞瓦(死者)的家人”。

皮斯托瑞斯委托的公关公司发表声明称,他们不会向媒体公布“皮斯托瑞斯究竟前往哪个警署”。发言人说:“我不知道,也不会公布(报到)地点。但是,他是主动前往警署的。”

种种迹象表明,“刀锋战士”在获准保释后所做的一切,似乎都有“作秀”的嫌疑,而来自英国的媒体报道称,他的律师正在为减轻他那12条严格的保释条例而努力。

在上周五法官宣布的12条保释规定中,对皮斯托瑞斯保释期间的言行举止有严格规定,其中包括他被禁止持有枪支、护照,禁止接触证人,禁止回家等,此外,他还被禁止离开比勒陀利亚,否则必须得到警署同意。

控方推断

在情人节凌晨两点到三点期间,皮斯托瑞斯或女友瑞瓦有一人在淋浴间里用手机。另一人发现后二人发生了争吵,激动的情绪下二人将手机都扔在原地。争吵升级,皮斯托瑞斯怒回卧室取枪,而瑞瓦因为害怕躲进了厕所里,并锁上了门。皮斯托瑞斯打不开门,因此隔着门开了四枪,三枪击中了瑞瓦。其中一枪击中了瑞瓦的胳膊肘处,推断当时瑞瓦用手护住了头。

刀锋哥哥也陷命案

据英国《每日邮报》报道,皮斯托瑞斯的兄弟卡尔·皮斯托瑞斯被指控在2010年杀死一名骑摩托车的女性。检察官称,当时卡尔正在南非范德拜尔帕克疯狂飙车,随后撞上一名骑摩托车的女性。但卡尔的律师肯尼认为,当时卡尔并没有飙车,是骑摩托车的女性“钻进了他的车下面”。

法庭原定在上周四对卡尔进行审判,这天正好是“刀锋战士”被保释的前一天。但该审判被重新安排到3月底。



运动

长假过去,要从节日的轻松散漫马上投入到工作当中,这会使很多人产生很大的心理落差,随之而来的是莫名的烦躁、不安,精神疲倦,注意力不集中,难以投入工作。新年过后春来到,如何通过合理的运动健身和饮食作息调理,使自己的活力应春而生,从而更加积极工作、快乐生活呢?就此我们再次走访了黄金时代健身俱乐部培训学院赵淑婷女士,请她为还未从节日状态走出来的人们支支招。

首席记者 郭韬略 通讯员 王春义

过了一个“大鱼大肉”的春节 如何让自己的身体和心理尽快进入工作状态 女教头支招: 由缓到急,活力应春生



赵淑婷曾多次获得省健美及健身小姐冠军,获得全国女子健美亚军。1998年开始在黄金时代工作至今,曾担任私教部经理、凯旋门店店长。现任黄金时代健身学院院长及有氧操团课部总监。

温馨提示

由黄金时代健身俱乐部倾情奉献的148元大优惠活动在2月28日就要结束了。仅148元,享原价898元黄金时代健身套餐:月卡1张+私教课程2节(身体健康状况评估、制定饮食计划、训练计划)+游泳2次+500元代金券1张!还可免费上网、免费洗浴。

编

“和往年相比,今年节后到俱乐部健身的人明显增多了。但经过一个春节的鱼肉生活,很多人肠胃不适,睡眠不足,精神状态不是很好,故健身宜缓不宜强,可以选择慢跑、跳舞、瑜伽等健身项目,在调节身体机能的同时恢复锻炼计划。”赵女士说。

经过一段时间的调整,根据自己的身体情况,可以适当加大自己的运动量,比如舞蹈、动感单车等节奏感强烈的运动。

神秘瑜伽——唤醒清新身心

一张厚实的毯子,一曲悠扬的音乐……放松你的额头,放松你的嘴唇,放松你的牙齿,放松你的骨骼,放松你的五络六脉……把它们都放得很松很松。春节长假的透支娱乐,心情早已被释放得很松很松,但身体却如同“伤筋动骨”一般变得很乏很累,这时候练练瑜伽是最合适不过的了。赶快找个安静的地方把自己藏起来,静静的,静静的,把身心唤醒。

水中健身——最适合节后的运动

大家都知道,水中运动较为舒缓,且不易受伤,因此,是最适合节后的运动方式之一。水中运动充分利用了水的阻力和浮力的特点,通过水的阻力,可以锻炼人的力量、耐力,塑造完美形体,同时锻炼人体的柔韧性,减少运动损伤。健身者要根据自己的身体情况选择动作难度。常见的水中运动就是游泳,不会游泳的健身爱好者,可以尝试一下水中瑜伽。

不如跳舞——点燃激情神经

肚皮舞,最具风情韵味的舞蹈。不仅可以帮你塑造完美的臀部、腹部肌肉,更重要的是,它妩媚、妖娆、高傲中又带着些挑逗,它散发出的是一种性感、美丽的韵味。而且,肚皮舞早已不仅仅是女人的专利。

拉丁舞,热情奔放。伴随着热辣的拉丁舞曲,尽情摇摆你的身体,让每一个细胞都随着音乐流动,让空气都感染得浓烈,无异于一次全身心的洗礼。

动感骑士——让心情飞扬

动感单车,以团体运动为主,配合劲爆摇滚的音乐,随着教练的指令,有节奏地运动。一段音乐声止,汗流浹背,痛快淋漓,已然把自己从离家的孤独感中脱离出来,重归人群,重拾愉快心情。更重要的是,动感单车对于锻炼下肢力量、塑形美体是很有效的运动,而且可以增强心肺功能,是保持身心年轻化的灵丹妙药。

河南省直电大惠众学习中心
2013~...
火热报名中,3月5号截止!
电话: 0371-63227511; 03703996069
www.huizhongjy.com

郑州中大肝病专科医院
肝病 丙肝 肝硬化 腹水
电话: 0371-5568 5568 地址: 郑州市城东路东大街交叉口

郑州中大肝病专科医院
肝病 丙肝 肝硬化 腹水
电话: 0371-5568 5568 地址: 郑州市城东路东大街交叉口

专治 皮肤病
我院老中医皮肤科专家组有把握一疗程治愈各种顽癣、神经性皮炎、湿疹、寻麻疹、扁平疣、疥疮、青春痘、手足癣、毛囊炎、带状疱疹、掌跖脓疱病、皮肤淀粉样变、结节性痒疹、结节性红斑、皮肤瘙痒等各种顽固性皮肤病。
郑重承诺:一疗程不愈者下次免费治疗。
地址: 郑州市桐柏北路与西站路交叉口东北角即到
咨询电话: 0371-86661088