

# 郑运动

趣味课

### “老婆”换人了 冠军还是他



在芬兰,背老婆大赛经过19年的发展,已经壮大为背老婆世界锦标赛。去年的冠军得主帕维宁成功卫冕,只不过他这次所背的“老婆”已经换人。

背老婆世界锦标赛上周末在芬兰小镇松卡耶尔维举行,来自世界各地的60对选手参与了角逐。帕维宁与维亚宁以62秒的成绩夺冠,获奖后他们称,自己并没有花太多时间准备,只是为了减肥。

根据背老婆世界锦标赛官网的说法:“背老婆有益夫妻关系。”如果认为这只是项穿越平地的简单赛事,那就大错特错了。这项赛事包括挑战两样障碍物,以及涉水通过一道障碍。该比赛为期两天。比赛规定女性参赛者体重必须超过49公斤,年龄在17岁以上,但不一定是男性参赛者的妻子,也可以是满足条件的邻居等。假如男性参赛者不幸让女伴摔落,就必须重新背起她或抱起她,才能继续比赛,其实女伴也是很不容易的,她们要设法保持头悬在水面上。 林冉

自习课

### 夏季健身 四种方法最愚蠢

立即冷水浴会导致生病

夏天健身要避免这些习惯。

一、健身后冷水浴

夏季天气炎热,如果健身后立即冷水浴,会使身体毛孔立即闭合、毛细血管收缩,阻断身体与外界循环,虽然短时间身体感觉清爽,却阻断体热的散发不利于肌肉的恢复,久之则会使身体生病。

**正确方法:**健身后洗浴水温接近体温,最佳水温为35℃-37℃,或1个小时后洗冷水浴。

二、大量饮水

大量饮水使身体汗量急剧增加,出汗越多盐分损失越多,容易导致抽筋、痉挛等。同时饮水过多会对训练后的心脏造成严重负担,这点一定要避免。

**正确方法:**小口多次饮水即可。

三、健身后立吃冷饮或冰冻饮料

此时吃冷饮或冰冻饮料会使胃部受到强烈的刺激,容易导致损伤生理功能。轻者会食欲减退,重者会导致急性胃炎。

**正确方法:**休息片刻后补充些碳水及蛋白饮品最佳。

四、经常在烈日下锻炼

夏日阳光中含有一种红外线会透过毛发、皮肤、穴骨而辐射到脑膜和脑细胞中去,容易使大脑发生病变,也会导致类似中暑的症状。

**正确方法:**夏季健身应尽量选择在室内、早晨或下午4点之后。 林冉

# 反手摸肚脐已经OUT了 现在城里人还有好多玩法 但问题来了…… 这种好身材标准,靠谱吗?

关于“好身材”,早就不再是当年以体重说话、一味追求“瘦”的时代了,现在的潮流是要瘦得好看,瘦得健康——于是反手摸肚脐啊马甲线啊腰窝啊比基尼桥啊之类衡量标准的概念应运而生……问题是,这些标准靠谱吗?



## 反手摸肚脐

这个活动在社交网站上很是流行了一阵,但很快就销声匿迹了。因为这个动作确实不是个靠谱的标准。据专业健身教练介绍,这个动作比起说明“身材”,更多是说明肩关节和肘关节的柔韧性比较好。经常做瑜伽或拉伸运动、柔韧性好的人,会更容易摸到肚脐……当然,你手长也是可以的。

## 比基尼桥

比基尼桥美图大家都见过吧?没见过的看图吧,这指的是比较瘦的姑娘穿比基尼时,髌骨架起来使比基尼泳裤和小腹之间的距离。

但是事实上……这个概念是几个在家待业的国外段子手扯出来的。只要你小腹非常瘦,平躺时可以凹陷下去,比基尼桥就肯定会有了。但是不是能证明真是“好身材”?还是要看别的。

## 马甲线

马甲线可能是所有身材概念里最靠谱的一个——其实就是腹肌嘛,这玩意儿每个人都有,不过是有些人脂肪过高给挡住了罢了。只要坚持锻炼腹部和腰部肌肉,进行有氧运动以降低脂肪,再配合一些燃脂加快新陈代谢的产品,马甲线练出来还是不难的,重在坚持。

## 锁骨放硬币

反手摸肚脐之后的另一个网红标准。不过这个似乎比反手摸肚脐要简单,据说只要将肩部微微向前扣一点,让锁骨突出一点,就能轻松将硬币立放在锁骨上。而骨科专家也说这个标准说明不了胖瘦,主要是看骨骼构造。锁骨明显的人放硬币就比较轻松。而有些比较胖的人锁骨一样很明显。

## 腰窝

这个概念号称是只有体形匀称的年轻女性才有,其实呢,所谓腰窝的学名是骶凹,超过2%的人,注意是人,都有这个腰窝,所以在男生身上见到也不奇怪,这都是遗传,你胖也可能会有,你瘦也不一定,所以这个也不靠谱。

## 大腿缝

前一段不少名模因为大腿缝不明显而被炮轰,搞得好多妹子疯狂节食减肥以求两腿之间架不住铅笔。其实大腿缝和基因骨架结构关系更密切,如果你臀部比较宽,拥有大腿缝的可能性就较大,反之就很难,请接受这个事实,不要走极端。

## 臂窝沟

女生大臂到腋下的小窝,只有上臂脂肪含量比较少,且肌肉弹性好的时候才会看到。首先别老盯着明星硬照看,你自拍一个都要美图半天,硬照PS了多少你也可以想象出来了……锻炼上肢的时候,还是要听专业教练的,看看哪种方法最适合。哑铃操是个不错的选择。不过这个也是,千万不要强求。

综上所述,有些标准和身材无关,而有些也不能算“硬性标准”。不过结论倒是统一:靠节食的瘦是不会有美感的,锻炼出的肌肉线条才有健康美。 南都

公开课



更多运动生活精彩内容 请关注微信公众号“郑运动”

## 都市健康

刊登热线:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

# 98岁老中医秘方 专治“骨关节病”

心存顾虑的患者凭报纸可免费试用两次  
天麻 30g、石斛 30g、半夏 40g、黄柏 50g、鱼腥草 50g、威灵仙 50g等 38 味草药打磨成粉,加入芝麻油中,熬制成膏,窖藏 49 天,摊于布上,专治久治不愈的骨关节病,不管病情有多重,都能立竿见影。该方出自贵州中医世家谭氏骨科,已秘传 300 年,如今第八代传人谭永海将它申请为准字号产品,商品名“百灵奇草神贴”,面向全国公开销售,患者反响强烈。  
文化路王阿姨流着眼泪激动地说,我饱受膝关节病折磨长达 10 年之久,从来没有像今天这么轻松过,这个“百灵奇草神贴”太神奇了。我原来上下楼关节疼痛,坐得时间长了刚站起来关节僵硬半天迈不动步,拍片诊断为膝关节退行性变、滑膜炎、骨质增生、半月板撕裂伤、关节间隙不均性狭窄……小针刀、关节镜,膏药,口服药也整天吃药,胃都吃坏

骨病复治 病灶容易清除 治一个好一个!  
了,也没有治好,医生说让我换关节,几乎绝望了。上个月遇到“百灵奇草神贴”,用药当晚就有好转,第二天蹲下、站起就很利索,秘传配方效果不同凡响。一个多月,就好得利利索索,跑步、打球、抱孙子灵活自如……  
广告说得天花乱坠,不如实实在在的疗效,心存顾虑的患者,可免费试贴两次,三日购买还有买 5 送 1,10 送 3 之优惠。三伏天,药物容易深入腠理,病灶容易清除!一个疗程 20 天,需用药 8-15 盒,市内送货,外地免费邮寄,货到付款!  
康复热线:0371-60928408  
专卖:大学路郑大一附院急诊往南 200 米路东聚仁堂大药房

# 灰指甲产品 申领通知

得了灰指甲你最怕什么?怕传染给家人,怕自身传染,最怕受别人歧视,怕难看,最怕治不好,钱也花了罪也受了。  
珍甲一采用专利技术对真菌具有强大的杀灭能力,同时软化角质层,有效增强药物的渗透。无痛苦,不腐蚀。为使丧失信心的灰指甲人群看到希望,减少治疗风险,特在我市举行“灰指

甲,申领体验活动”,只要您是灰指甲顾客,就可以不花钱,免费领取产品一盒,验证疗效。以下人群均可申请:  
一、指甲变成白色、黄色或者黄棕色。  
二、指甲增厚边缘不齐、残缺;有白色粉末者。  
三、反复感染丧失信心的人群。  
领取地址:藏宝堂大药房  
预约电话:63302017