

郑运动



更多精彩内容
请关注
微信公众号郑运动

继反手摸肚脐后又一魔鬼身材标准 没有“**A4腰**”，怎么撩宋仲基？

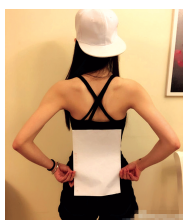
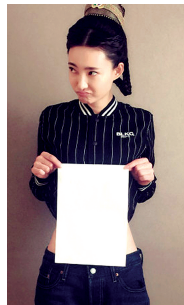
反手摸肚脐？锁骨放硬币？现在又开始流行晒“**A4腰**”，这个社会对女性实在太苛刻了。

郑州天气近日开始慢慢升温，虽然气温依然在15℃~17℃徘徊，但晚报君已经嗅到夏天的味道啦，因为星期四开始，气温就慢慢爬回22℃，接着会越来越热，衣服就可以越穿越少，所以新年养回的肥膘也快要藏不住了……

在人生已经如此艰难的时刻，网上竟然还掀起丧心病狂的“**A4纸腰**”，顾名思义就是比**A4纸**还要窄的小蛮腰，据说“**A4腰**”将成为衡量尤物的终极标准。呵呵，还让人活。

没有“**A4腰**”，怎么撩宋仲基？趁着这几天天气不冷不热的过渡期，赶紧锻炼起来吧。

不过也有专家表示，“**A4腰**”并不是美学的评估标准，没必要所有人都去刻意追求。因为腰部虽然是人体最为“纤细”的部位，但肝、胆等内脏器官同样也在腰部，因此，刻意地健身缩减腰围，或是通过塑身衣等“外力”来变成“小蛮腰”，长期下来容易导致胃肠功能的不正常。



各路网友和女星都耐不住寂寞，纷纷晒起了“**A4腰**”。

啥是“**A4腰**”？

顾名思义，指的是比**A4纸**还要窄的“小蛮腰”。按照国际通用的纸张规格标准，**A4纸**的

规格是21×29.7cm，因此，只要腰的宽度小于21cm，便都可以称作“**A4腰**”。

谁想出的梗？

“**A4腰**”的主意到底是谁想出来的，好像找不到源头，但在网上刷屏的速度倒是远胜于曾经风

靡一时的“反手摸肚脐”。各大社交网站上，晒出对比照片或是吐槽“**A4腰**”的网友光速刷屏。

网议

A4纸？横着还是竖着

云月：有“**A4腰**”又怎样，主要还是看脸。

Alien__Alan：我的腰是比“**A4腰**”全贵，奥迪**A4腰**。

Moyueee 喵呜：别说腰了，我连胸都是**A4**的。

甜酒girl：人类为什么要互相伤害？

鹏鹏家的傻妞儿：反手摸肚脐就算了，锁骨放硬币也算了，比基尼桥也算了，腰窝也算了，现在又出个“**A4腰**”，还有完没完。

随风：虽然“**A4腰**”成了魔鬼身材的新标准，但标准里可没规定**A4纸**的比对画幅。“横着”还是“竖着”的差别可是将近9厘米呢。

“**A4腰**”炼成记

第一步 坐在椅子上，两腿慢慢往上抬。

第二步 两手轻轻放在小腹上，慢慢地吐气，吐气的同时渐渐收紧小腹。

第三步 吐气慢慢加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松。

第四步 小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐完。

第五步 肩膀与小腹都放松后，慢慢地开始吸气。

第六步 尽量吸气，此时小腹不用刻意收缩，转而换成腹部向下压的方式。

记者视线

狂追“**A4腰**”小心惹出病

没有**A4腰**，就“活不过这个夏天”？近日网友们的吐槽，医生可不同意。**A4腰**上有着人体重要脏器，如肝、胆、子宫等，刻意缩减腰围或通过紧身衣塑形，会影响健康。

据日前英国《每日邮报》报道，24岁的南非女星赛尔高因为拥有惊人的1:2腰臀比例而名声大噪。可为了保持1.7尺细腰，她长期穿束腰带。而近期却因长期穿塑形衣患上肾病住院治疗。英国伦敦一名整形医生表示，束腰带会让

肋骨、骨架以及内脏变形受损。

当女性的体重低于标准体重5%~10%时，月经周期即可发生变化并影响生育；低于标准体重15%时，由于雌激素不能正常释放而可能发生闭经现象。女性身体过瘦时，体内的“性激素失效球蛋白”的含量就愈高，而这种蛋白能令雌性激素失效，从而导致女性失去怀孕能力。

减肥过度或过快也会患上脂肪肝。因为吃很少的主食甚至不吃主食，会导致蛋白质和热量摄入严重不

足，若持续发展还可能出现肝纤维化甚至肝硬化。

另外，在瘦身过程中饮食不规律，还有胃病风险。而当体内胆汁分泌减少、胆囊收缩变弱、不能及时排空，就更容易形成结石，严重的还会引发腹膜炎、胆囊炎等病症。另外，神经性厌食症、营养不良、骨质疏松都是追求极致瘦身的潜在隐患。可见，适度“胖”还真不是坏事。 澎湃

欧冠拜仁逆转尤文晋级 MSN齐开火巴萨淘汰枪手

据新华社电 欧冠联赛八分之一决赛于昨晚结束了最后两场争夺，拜仁慕尼黑队在上半场先丢两球的被动局面下，通过加时赛以4:2逆转战胜尤文图斯队，从而以总比分6:4淘汰“老妇人”，惊险晋级；另一场较量中，“MSN”组合各进一球帮助巴塞罗那队以3:1击败阿森纳队，总比分5:1闯进八强。

至此，本赛季欧冠八强全部产生，其中有三支西甲球队，分别是皇家马德里、巴塞罗那和马德里竞技；两支德甲球队分别是拜仁慕尼黑和沃尔夫斯堡；英超、法甲、葡超各有一支球队，分别是曼城、巴黎圣日耳曼和本菲卡。

四分之一决赛的抽签仪式将于18日进行。

川辽球迷球员互殴 公安机关已介入调查

据新华社电 16日晚，在成都进行的CBA总决赛四川队对辽宁队的第三场比赛结束后，四川队的球迷和辽宁队的几名球员在主客队下榻酒店楼前发生严重冲突，双方大打出手，场面非常混乱。

据CBA联赛办公室有关人员透露，目前由于公安机关已经开始介入调查处理，因此，联赛有关部门将等待他们对此事的正式调查处理结果，然后再依据CBA联赛的有关规定做后续处理。

现场人员拍摄的视频录像显示，冲突发生时，辽宁队主教练郭士强以及郭艾伦、贺天举、韩德君等球员均在现场。

另外昨天下午，辽宁队的郭艾伦、贺天举、刘志轩三名球员已经乘坐了返回沈阳的班机。据医院开出的证明显示，贺天举掌骨骨折。

而据最新消息，CBA总决赛并不会延期进行，今晚将如期进行第四场比赛。

半程郑开关门时间调整

本报讯 距离2016郑开国际马拉松开跑的日子越来越近了，组委会有关比赛的各项注意事项也陆续出台。昨天，组委会特别提醒参加半程马拉松的跑友：今年比赛过程中不再提供半程终点到全程终点的大巴车。

今年组委会在半程终点安排了大巴，选手结束比赛之后可以直接乘车返回郑州(地铁1号线市体育中心站)。另外，比赛期间，途中若有身体不适的选手可乘收容车到达开封终点。在全程终点，选手也可以乘免费大巴车直接返回郑州(地铁1号线市体育中心站)。此外，半程马拉松的关门时间由原来的3小时延长到3小时15分。 郑州晚报记者 郭韬略

GREE 格力
让世界爱上中国造

格力全能王双级变频
-30℃超低温
超强制热

消费 刊登热线:56722588/13526506733 60100518 刊登范围:餐饮美食、休闲娱乐、服装服饰

道稻米

●东北蟹田水稻加工而成的道稻米是绿色有机大米。
●服务特色:直销现磨, 邮寄到门。代理邮寄, 满足您孝敬父母、商务交往、儿童、孕妇营养所需。
●订购方式
预订: 净含量: 2250克/份。价格: 35元/份。
订购银卡: 858元, 26份。订购金卡: 1664元, 52份。
每周为您邮寄1份; 让您天天吃到新鲜的大米。
支付宝: yu13898356485@163.com
微信支付: 15241673413; 淘宝网店铺: 道稻米
公司名称: 辽宁锦州滨海新区家乡米点

官方公众号
道稻米微信号

天然蟹稻共生
免费热线
400-966-3351