



高温瑜伽有那么好?

90分钟消耗800卡路里热量 小贝、安妮斯顿都是它的粉丝

大卫·贝克汉姆、安迪·穆雷、詹妮弗·安妮斯顿、格温妮斯·帕特洛……虽然高温瑜伽的大牌粉丝众多，但越来越多来自各方的建议显示，最好不要用这种方式“折磨”自己。

40摄氏度的高温，40%的高湿度，加上90分钟连续的瑜伽课程，让这种瑜伽方式的发明人比克拉姆·查德霍利也不得不承认它的残酷性：“欢迎来到高温瑜伽的刑讯室，在接下来的90分钟你将会慢慢折磨你自己。”

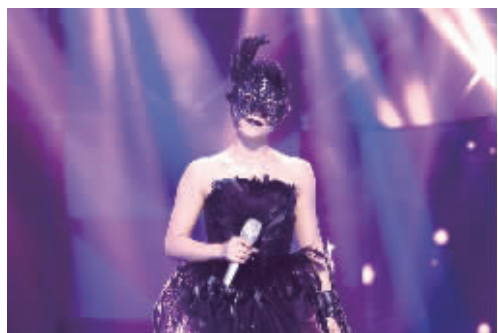
自诞生四十年来，高温瑜伽在欧美一直有着非常广泛的受众。因为在高温下，你的身体关节会变得更柔软，便于完成很多平时较难的瑜伽动作，加上90分钟课程可以消耗800卡路里，也让不少希望快速减肥的人乐此不疲。不过问题也同样到来，为了这样

的锻炼效果，是否需要去忍受如此严苛的运动条件？

因为有很多尝试过高温瑜伽的人，都出现了身体不适的症状。苏格兰的西蒙尼·加纳就在尝试了一节高温瑜伽课后出现了类似症状。她说：“我在课后一直冲冷水澡，希望把我的体温降下来，但是我的心跳一直很快，整整一天我都感到非常不舒服。”

除了中暑，高温瑜伽还可能带来运动伤害，英国伦敦桥医院的西蒙·莫耶斯医生说：“高温会让人的关节软化，让人能够完成平时做不到的动作，但很多人在不知情的情况下过分弯曲，会造成肌肉拉伤。”所以，想尝试的瑜伽爱好者，请三思而后行。

林冉



逆袭“羊驼”“齐天大圣”成功夺冠 “黑天鹅”原来是丁当

上周日晚，“黑天鹅”丁当打败“羊驼”“齐天大圣”成功夺冠，让包括猜评团在内的很多人直呼“万万没想到”，“猜遍了歌坛一姐红人，却不料揭面王者是丁当。”丁当自己也没有料到能够胜出，揭面后激动得泪洒现场。

在丁当看来，节目中戴上面具演唱是一件很酷的事，这对她来说不仅是一次重新演绎自己的挑战，也是一个抛开掩饰展示自己的机会：“我觉得戴上面具，其实可以让我重新认识自己，重新来演绎自己，重新来了解自己。有时候可能在经历挫折跟压力之后呢，会变得慢慢懂得去掩饰自己，所以我觉得这次在这个舞台上，对于一个歌手来说，我希望戴上这个面具，来重新让更真实的自己回归。”

出生于浙江嘉兴的丁当是个敢闯的女孩，早年凭偶像剧《下一站，幸福》里传唱度颇高的主题曲，拿下了“台湾地区KTV年度点播总冠军”，也被一众粉丝称为“偶像剧OST女王”。“我做过最有勇气的一件事情应该就是十七岁那年拎着行李箱，带了一百元就出去唱歌了。”早年出道时，丁当的粉丝只有五六个，可这并不影响她唱下去的决心：“我觉得她们好可爱。对我来说，只要有一个人听我唱歌，我都觉得很乐意。我觉得，如果我的歌可以带给一个人一种力量，我会选择用我的声音、我的歌、用我的诠释，来鼓励她们。”

记者 庞锦燕 实习生 陈诗祺

邓紫棋惊呼“唱得太好了” 好声音混血美男刘伟男蹿红

还记得上周“好声音”里拿着尤克里里弹唱的混血美男刘伟男吗?他的一曲《柠檬树》不仅赢得四导师集体转身,连邓紫棋也惊呼“唱得太好了”。在粉丝力量上跟学员互动的歌迷,更是纷纷点赞。梦想成为中美音乐文化交流桥梁的他,在周杰伦“中文歌最酷”的号召下,加入了“哎呦不错”战队。

其实,刘伟男对好声音并不陌生,他说在美国时也经常上网看节目视频,非常喜欢张碧晨,“我很喜欢她的音色和她对声音的控制,我可以听她的歌听一整天”。

刘伟男的父亲是美国人,母亲是哈尔滨人,父母在音乐方面给予了他最大的支持和帮助。妈妈是他的中文启蒙老师,“她教会我脚踏实地唱歌,是最忠实的粉丝”。

对于从小在美国长大的刘伟男来说,刚开始听周杰伦的歌难度很大,只能求助于妈妈,让她帮忙翻译歌词的含义。随着中文水平的提高,刘伟男表示,“对杰伦的歌词有了更多的了解,也能欣赏到他歌词中的意境美和其中深意”。这种了解也让他更加喜爱导师周杰伦和中文歌曲。

登陆“好声音”之前,刘伟男在美国已小有名气。

3年前,他和小伙伴组建了乐队IM5,通过上传表演视频而走红。“当我更小的时候,我留了和贾斯汀·比伯一样的发型,所以很多人都叫我‘亚洲贾斯汀’”。离开乐队,刘伟男走上了创作之路,他想做出像爵士乐一样糅合多种文化的流行音乐。

来到中国,不同的音乐文化激荡更是激发了刘伟男的创作激情。他说,中英文流行音乐有很大的不同,他想从不同中找出相同,通过自己的音乐创作,让自己“成为一个桥梁,把美国和中国的流行音乐连接起来”。

记者 庞锦燕
实习生 金黄璐敏



被网友称为大鹏的“吴孟达” 潘斌龙:谁让我是一个跟班侠呢

暑期档喜剧《煎饼侠》正在各大院线热映,目前票房轻松破10亿元。票房火了演员也跟着红了一把,饰演大鹏忠诚助理的潘斌龙被网友称为大鹏的“吴孟达”,人气飙升。潘斌龙昨日接受媒体微信群访时说,自己拍过几部电影,只不过还没客串春晚小品和拍《煎饼侠》让人印象深刻。

潘斌龙毕业于中央戏剧学院相声表演班,曾师从冯巩,还和冯巩上过央视春晚表演相声剧《公交谐奏曲》,在里面演一个上错车的老太太。在拍《煎饼侠》之前他也拍过一些电影,“去年还是前年上映的《一路狂奔》,票房比较惨淡,才几百万元;还有一个农业方面的电影,我演男一号,叫《鼓点上的梦》,根本就还没上映过,网上好像都不太好找。”

《煎饼侠》上映后,潘斌龙被网友称为大鹏的“吴孟达”,原因是大鹏需要他做什么就实现什么,冷场了就使劲搞笑,太热了就赶快出来降温,不需要的时候就退到一边变成路人甲,很准确地完成自己的戏份。对此,潘斌龙笑着说:“谁让我是一个跟班侠呢。”影片中,潘斌龙奉献了电影中最火爆搞笑桥段之一“磕匾牌”,他说其实挺疼的,“真疼,但都拍了,也只能挺着”,他觉得观众开怀笑了就值得。

潘斌龙挺爱自嘲的,他说之后最想挑战的角色是“爱情戏的男主角”,“最终‘抱得美人归’那种,这种角色离我比较远,不知道有没有导演敢找我演。”他的下一部作品是文艺片,“在东莞拍一部纯文艺片,没一个包袱的那种,女主角是余男,我是大反派。”他的片约多了不少,之后还有部中韩合拍片,有些戏还在聊着呢。”

记者 庞锦燕

蓝天游泳池免费游开始抢票了

市体育局和东南商报社联合主办的“共享畅游”全民健身活动今起派发蓝天游泳池的免费泳票,快来抢票参与游泳健身,清凉一下。

今天下午1点,“共享畅游”限时抢票热线15867229593将准时开通,前60位打进热线的市民,登记好身份证号码的最后4位数和姓,即可获得宁波市社会体育指导中心蓝天游泳池(海曙区蓝天路406号)下午场游泳票3张。

扫码关注阿拉地铁报“D壹封底人物”微信,回复关键词“蓝天+姓名+手机号”,按照微信回复提示操作,收到中奖回复即可获得。每人当月限抢一个名额,蓝天游泳池的下午场泳票,13:30-17:00可使用,有效期至8月20日。

抢到游泳票的朋友,请在本周四和周五上午9点半到下午4点半之间,到宁波日报报业集团一楼商报发行部领取,咨询电话:87270000。

记者 林华奇



拍卖公告栏

刊登热线: 87682146
13884469746 姚

本栏目信息同步在
“中国宁波网”
(www.cnnb.com.cn)发布!

租赁权拍卖公告

受宁波市北仑区职工学校委托,本公司将于2015年8月12日上午10时在宁波市北仑区新碶街道劳动路2号(北仑影剧院西侧)北仑区职工学校公开举行租赁权拍卖会。

一、拍卖标的:位于宁波市北仑区东河路554号面积约54㎡房屋的租赁权,租赁期限至2019年5月31日,租金每年递增5%,租赁房屋不得经营餐饮。起拍价:7.79万元/首年,保证金:2万元。
二、拍卖方式:有保留价的增价拍卖方式。
三、标的展示时间:即日起至2015年8月10日止可自行看样或提前与拍卖公司联系看样。
四、保证金交纳及竞买登记:有意者请于2015年8月10日下午4时前将保证金交付至本公司账户后(户名:浙江三江拍卖有限公司,开户行:农行宁波江东支行,账号:39152001040004222),凭银行进账单随带有效身份证件等,到本公司办理报名手续。未尽事宜详见拍卖会专场资料。
五、其他事项:详细情况请登录下列网址或来电、来人咨询。
宁波市北仑区公共资源交易中心网址: http://www.blzlb.gov.cn/
浙江三江拍卖有限公司网址: http://www.sanjiangpm.com
公司电话:0574-87704422 87708905 工商监督电话:86783131
公司地址:宁波市江东北路138号金融大厦805室
浙江三江拍卖有限公司

宁波大学2015

“技能+学历”大专班招生
“轨道交通—宁波的新兴行业”
“金融工程—银行、保险工作者的摇篮”
“宁波大学电气自动化技术(智能制造)”
“中国首套宁波汽车班”、金融上程班
即日起报名。
(0574) 87640620, 87220041,
87220065 或 16957002068
宁波大学校区龙翼理学院北楼122室
宁波市环城北路西段109号宁波大学成德院内
http://zyxp.nbu.edu.cn/

5A级民办非企业单位,宁波大学双优教学点
宁波市九三专修学校招生
● 宁波大学成人大专、专升本课程进修生(免费高复 热招中)
专业:哲学、护理、临床医学、会计、工商管理、行政管理、国际经济与贸易、机械工业及自动化、土木工程、市场营销、物流管理
● 沈阳药科大学成人本科:中药专业
● 浙江医药高等专科学校成人大专、中专:中药专业、药学专业
(成人中专毕业证,学历国家承认)
● 药学类培训:执业药师考前培训 执业药师考前培训
● 财会类培训:会计上岗证考前培训 会计职称考前培训
会计初级职称考前培训 会计实务操作培训
电话: 87368916 87282556 网址: www.nbjss.com
地址: 东门口中山路137号红都大厦11楼(宁波人酒酒店西侧,电梯上楼)

东南商报 政府类公告、会展节庆、招聘招租、钟表眼镜、
珠宝、文娛休闲、电动车、婚纱、建材等
广告部热线: 87682149 13056909922 谢先生
87682182 13656881849 张小姐