

每逢佳节胖三斤，不少爱美的姑娘后悔没能在春节期间管住嘴，于是在春天里只能遗憾没有好身材来配这灿烂春光。快来围观各路明星是怎么减肥的，学习借鉴一下——佟丽娅如何在产后28天就甩掉了腹部的赘肉？瘦身达人郑秀文的瘦身菜汤材料究竟是哪些？其实，减肥没有秘诀，无非是“管住嘴，迈开腿”，只是说起来容易做起来难罢了。

## 普通人注重身材，明星更重视形象

# 明星瘦身靠的啥 管住嘴 迈开腿

### 1 郑秀文微博晒出瘦身蔬菜汤

初为人母的佟丽娅在微博晒出自己的一张侧面照，佟丽娅在照片中露出平坦小腹并留言：“28天，小肚肚不见了。”意思是自己产后28天就迅速甩掉赘肉，恢复了好身材。

1月30日，佟丽娅在微博上公布顺利产子，并晒出了自己和宝宝朵朵、丈夫陈思成三

个人的牵手照。然而就在不到一个月的时间里，佟丽娅就迅速恢复了身材，苗条如初，引得女网友羡慕不已：“简直是‘辣妈’中的‘战斗妈’。”

瘦身界资深人士郑秀文在微博上应粉丝要求分享了自己的瘦身菜汤，其中包括西红柿、椰菜、西芹、洋葱、青椒

等蔬菜。

该微博迅速引发网友的兴趣，纷纷请教“怎么吃”：“求再告知怎么吃，饭前饭后还是代替正餐？”“平时吃的什么餐也分享一下啊。”更多的网友表达了对郑秀文这份“坚持”的佩服。保持身材很不容易，管住嘴，说起来容易做起来难。”

### 2 适量运动是最好的减肥方式

章子怡曾在微博上晒出了自己练瑜伽的图片，并留言：“下了瑜伽课没忍住，愣是把小醒醒的气球给玩飞了。”37岁的章子怡去年12月27日才产下女儿“醒醒”，因此不少网友留言：“身材恢复得真好。”

网友很好奇章子怡是怎么恢复好身材的，对此，章子怡回复网友留言称：“拼命锻

炼，无它路。”

张柏芝告诉我们，生完小孩溜冰很塑身。在今年湖南卫视小年夜春晚晚上，被称为“女明星中滑冰最好的”张柏芝，以动画片《冰雪奇缘》女主角艾莎的造型边滑冰边演唱影片主题曲，高难度的花式溜冰引发叫好声一片。张柏芝更称，溜冰真的可以减肥，“最后转的那个动作，马甲线都出来

了，肌肉已经像很多男生一样了。”

生了两个儿子的张柏芝一直保持着纤细身材，她的减肥秘籍很简单：食谱一向很清淡，绝对不吃油腻的食物。张柏芝曾花了半年时间，不花一分钱，成功地由57公斤减至48公斤，不外是戒肉吃菜，跑步跳舞，加大工作量，并且持之以恒。

### 3 不要瘦得忘记了自己的特质

每逢佳节胖三斤，佳节过后倍伤心。每年这个时候，不少姑娘的内心都会非常纠结，也就会格外关注那些“减肥”“瘦身”的消息。这不，佟丽娅产后28天就恢复了苗条的身材，让不少女网友羡慕嫉妒，而郑秀文的“瘦身汤材料”估计也会引发不少姑娘去效仿。其实，管住嘴，迈开腿，这两条只要能持之以恒，减肥瘦身相信不会是件难事。但是，如此坚持真的有必要吗？

有网友看着郑秀文的瘦身汤发出了感慨：“这样的食物完全勾不起我的食欲。我还是安静地做个胖子吧。”还

有网友分析：“蔬菜煲这么久，维生素应该都流失光了，还有什么营养呢？”还有网友留言劝告：“不要再这样瘦啦，调理调理身子，生个娃娃吧。”

这些议论让人联想到前几天的一则消息，“郑爽吃肉了”竟然登上了微博热搜榜。在一档综艺真人秀节目中，郑爽在爸爸的几次说服下，一起去街边吃肉串，郑爽爸爸的那句“你多吃点饭就是孝敬我了”让不少观众表示“很心疼”。当年，郑爽带着婴儿肥出道，可爱清纯，赢得了不少粉丝。可是近年来画风一变，郑爽一瘦再瘦，已经变成了“纸片人”，两条腿像筷子了，

整个人看起来都没有精神。同样的还有林依晨，也曾是婴儿肥清纯可人的代表，但是过度减肥后脸变成了锥子，人也显得老了。小脸确实更上镜，有些女星说自己虽然已经很瘦，但是上镜头才“刚刚好”，这或许是部分女星追求极致减肥的理由。但是，小瘦怡情，暴瘦伤身。健康才是王道，曾经有女星为了瘦身去喝利尿素，导致身材浮肿、肾功能受损，这就得不偿失了。况且，演艺圈更重视的是气质、风格，所谓各有各美，整得那么瘦的同时，是否也会丧失自己的特质？况且，努力奋斗是为了更好地享受人生，瘦到“生无可恋”，也只能让人无语了。

#### 延伸阅读

### 控制体重方面 这些明星都是好榜样

前段时间邓超在微博上发出香港演员向佐的照片，前三张是圆嘟嘟的大胖子，后面六张则拥有八块腹肌的帅哥，让人大呼励志。又一次证明，胖子都是潜力股。

运动是不少女星产后首选的瘦身方法。霍思燕的产后减肥秘诀是适量的运动加上合理的饮食，迅速恢复了好身段。生过三个女儿的钟丽缇依旧美丽动人，也通过运动慢慢恢复了魔鬼身材。小S的秘籍是，在产后的10天就开始穿调整型的内衣，并且严格按照月子餐的食谱进食。杨幂产后按照营养师的搭

配，只吃脂肪含量低的食物。

陈妍希被戏称为“最胖小龙女”和“小笼包”。陈妍希是水肿型体质，下半身易胖。在饮食方面，她选择健康且低热量的食物，并且每天都记录自己的饮食。同时她也有保持运动的好习惯。

袁姗姗拍《宫2》时被网友们嫌太胖。为了减肥，她常喝黑咖啡消肿，晚餐也以蔬菜沙拉为主。后来她又通过坚持不懈的健身，成了“马甲线女王”，健康形象吸粉无数。由此来看，饮食习惯对于瘦身来说非常重要。

晚综

#### 影视速递

### 李冰冰有望加盟女版《敢死队》



《敢死队》衍生电影、主打女性阵容的《佳人敢死队》(暂定名)计划于今年5月开拍，除了主演娜奥米·沃茨、凯特·贝金赛尔确认出演该片，中国演员李冰冰目前正在与片方洽谈并有望参演。

其实早在《敢死队2》筹拍的时候，史泰龙就曾亲自打电话来邀请她加盟《敢死队2》。可那时李冰冰正在准备拍《生化危机5》，两部戏的时间撞在了一起。最终李冰冰接拍了《生化危机5》，遗憾错过了和史泰龙合作的机会。

据中新网

### 《我的新野蛮女友》定档4月



由中国和韩国电影界联合拍摄的爱情喜剧电影《我的新野蛮女友》3月1日在北京举行定档发布会，宣布该片将于4月22日在中国、韩国、日本三国同步公映。

据介绍，《我的新野蛮女友》由韩国导演赵根植执导，中国女演员宋茜和韩国男演员车太贤领衔主演。该片在内容上与15年前推出的《我的野蛮女友》如出一辙。新片中，车太贤虽然换了女朋友，开始了一段全新的感情，但新任女友宋茜仍然令他叫苦不迭。

自2014年7月《中韩电影合拍协议》签署以来，中韩合拍电影正朝着越来越热的方向发展。

据中新网

### 《神奇动物在哪里》将分三部曲

作为《哈利·波特》系列的外传电影——《神奇动物在哪里》一直受到了影迷和书迷的关注。日前，J·K·罗琳在社交网络上回答粉丝们的提问时，肯定地说电影版的《神奇动物在哪里》将会有三部，即将在2016年上映的这一部是第一——而后面的两部将在2018年和2020年上映。

目前，影片的阵容已经基本确定，除了埃迪·雷德梅恩、凯瑟琳·沃特斯顿、柯林·法瑞尔、詹·穆瑞以及十岁英国小女孩费斯·伍德·布拉格里夫将主演该片。目前，影片定档今年11月18日全球上映。

据新华网



章子怡



陈妍希



张柏芝



霍思燕