

置办明星同款运动装、带着便携哑铃爬楼梯上下班……

再不运动，朋友圈都混不下去啦

随着晒运动这股潮流吹遍神州大地，宁泽涛、陈意涵、米兰达·可儿等一批拥有美好身材的偶像亦成为朋友圈热辣鸡汤的主角。同一个办公室的安娜置办了好几身 Angelababy 同款运动装，隔壁公司的李先生带着国家游泳队最爱的便携哑铃爬楼梯上下班，楼下做财务的小张在健身房办了会员卡，连新来的前台实习生也下载了 Keep 健身软件每天在“腹肌撕裂者”项目上打卡并且分享到朋友圈……你要是不赶上这股风潮，还好意思在朋友圈里面混？



新闻 热辣评



小调查

八成白领只晒不动

记者日前做了一份关于“晒运动”的问卷调查。结果显示，有超过八成的晒运动白领并没有他们在朋友圈里展示的那么热爱运动——专门穿好装备出门，拍张照溜达一圈也就打道回府了。

50% 又懒又想潮

在这八成人里面，有接近一半的受访者坦承自己就是“懒癌”患者，想攀比但是懒，想真的去运动但懒得动，只是通过晒的方式追赶潮流，唯恐自己落后于人。某房地产公司职员汤尼表示，“也不是完全不运动，偶尔也会跑上十几分钟跑步机，但经常坚持太难了。”

20% 只为晒装备

还有20%受访白领表示，晒运动就是为了晒装备，尤其是品牌最新最专业的装备。某艺术展览机构的客户经理费拉说自己晒运动照片的理由是，“我发一个打泰拳、夜跑、空中瑜伽的造型很酷不是吗？立刻与众不同让人印象深刻了。”

30% 晒晒也健康

剩下的晒运动一族里面，理由是五花八门，随大流的、满足分享欲的、想激励自己的、想取悦某人的、想融入某个运动或时尚圈子的……林林总总。他们都同意，即使没有真运动，晒晒也更健康，让自己的形象变得更丰富有趣，提升了人缘。

每个晒运动背后，都有个美好的动力

跟风炫耀范

在一家外企上班的职场新人小周看到身边的同事朋友都开始使用某款健身 App，他也下载了一个，“里面都是一些有针对性的课程，比如说腹肌撕裂者。”他兴冲冲跟着做了两三天，又懒下来了，但看到大家都在每天“打卡”，他也就跟着“打卡”，“其实我就打开那个 App，让它自己播放教学视频，然后点完成并分享到朋友圈就行了。”

运动装腔范

在某港资文化公司任职创意人员的朱小姐说，“作为一个专业追赶潮流二十年的人，说什么也要跟着玩啦。”她买了装备办了卡，脸上化着大浓妆，肌肤上露出来的部分也扑上闪光的粉末。朱

小姐说，跟热爱运动一样，自己无论做什么都追求潮流和漂亮也是一种时尚态度。

真实记录范

从事广告行业的邱先生是微信步数排行榜的狂热粉丝，每天无论加班到多晚都要去暴走一番。“人总得有点运动，在微信上面我也会分享一下自己的路线和暴走路上的见闻，比如花好月圆的风景、发现新餐厅新商店等等，不失为减压手段，也能满足人的分享欲。”

晒运动赢得爱情事业，羡慕了吧？

内向女白领晒运动照第一次被人夸美女

在一家交通企业任文职的女白领杜鹃说，自己本来是一个圆滚滚的单身吃货，大约在半年前，她发现朋友圈里晒吃喝的一班闺蜜忽然像约好了一样转变画风，开始晒夜跑轨迹、运动装备。“有一种受伤、有点被遗弃的感觉，就赌气去公司附近的健身房办了一张健身卡，挺肉痛的，花了小半个月的工资。”

“以前发美食获得的赞也有，但真的没晒运动获得的那么多。我长相普通，人缘一般，性格也内向，朋友不算多，从来没有在社交

平台上面被人称赞过美女、性感、身材好之类的，但从开始晒运动以来，我就发一下背影、手脚这些含蓄的照片，就有很多熟人和不熟的人来点赞和评论，鼓励我要坚持，满屏都是夸我美女、性感的评论，我都飘飘然了。”

宅男程序员被女友逼着晒运动，因健康形象升职

在一家互联网创业公司当程序员的小侯，标准的宅男。今年家里给他介绍了一个邻居家的女儿做女朋友，“她看不惯我坐在电脑前面，每天吃完饭一定要在小区转上几圈。”

从开始的逆反吵架到逐渐妥

协习惯，生活里的全面改造成果自然而然地就“曝光”在朋友圈上。会发些买菜、慢跑的照片，周末更会晒出打羽毛球、爬山、骑自行车和游泳等户外运动的照片。

几个月以后，一直在朋友圈里专注潜水的老板把他叫到办公室，说很高兴看到他从一个毛头小子成长到有长远眼光、有格局、生活健康自律的大人，可以经受更多考验，不如挑战一下管理岗位吧。

后来，小侯跟要好的同事讨论才知道，自己在大家眼里的形象已经发生了翻天覆地的改变，“他们说看我朋友圈发的内容，觉得我成熟了很多，生活越来越阳光。”

寂寞的运动里找到分享的乐趣

对于不仅晒运动也真心爱运动的受访者来说，朋友圈为他们原本的运动生活增加了乐趣。

某国企管理人员许先生说，自己喜欢马拉松、徒步和穿越戈壁这些在外人看来相当枯燥和寂寞的运动。“在微信里跟朋友分享照片，增加了不少乐趣，在

野外搭好帐篷，抬头看着星星，低头看朋友们的点赞、评论和鼓励，感觉心里很有劲，还能坚持玩好多年。还试过因为晒照片找到原本不太熟悉的同道中人。”

爱晒健身房性感照片的苗小姐也通过朋友圈找到一群同伴，建立了自己的健身姐妹淘。

“爱运动的人性格都不会太差，对人热情开朗友善，经历丰富有趣。在相近价位健身房的朋友经济和社会地位也差不多，价值观消费力接近，相处愉快，因为运动走在一起，跟职场上交的朋友相比要简单和单纯，很容易成为一辈子的姐妹。”（新快）

为防止乱扔烟头，英国人想出个神奇点子

为了防止大家乱扔烟头，英国设置了“烟头专用投票箱”（上图），问路人心中最强的足球运动员是谁，认为是C罗就扔左边，认为是梅西就扔右边。

麻辣评论：

还可以做红的和绿的，猜明天股市涨还是跌。

抢劫时遇到女格斗高手，贼被制服

某巴西小贼在街头盯上一年轻女子，以为可轻松得手，便冲过去抢钱包。不料那女子是MMA格斗高手。女侠用双腿锁住小贼脖子和胳膊，瞬间将其制服。动弹不得的小贼疼得哭喊：“爸爸，爸爸，快叫警察！上帝救救我啊，我真的是初犯！上帝啊！谁来救救我啊！妈妈！我要找妈妈！”

麻辣评论：

干坏事被抓想起来喊爸爸妈妈求救了，干坏事之前怎么不想想？

Adobe 研发修图神器：能自动P掉路人甲

当你拍生活照时常常会发现美照里出现路人甲乙丙丁，顿觉照片被毁……当就当！Adobe 来了！他们开发出一款新式修图软件，可以识别出照片中的多余物体、人物以及杂乱标志等干扰因素，并自动将它们移除。对，是自动哒！

麻辣评论：

到最后直接把自己P到景点多好，还省路费。（宗和）

旅游快车 平顶山日报传媒集团广告中心主办 联系电话：7017922 17703750133

风光旅行社

所舍均为国家5A级景区，景点门票及船票全含，住三星宾馆，含2早2正餐

船进三峡人家 三峡大坝三日 538元
船游西陵峡 周五晚八点发

全国独一无二的零距离穿越大瀑布，景点门票全含、住三星宾馆、含2早2正餐

三峡大瀑布、金狮洞 三峡大坝三日 398元
赠游情人泉 周五晚八点发

凤凰古城、桃花源 汽卧四日 周五发 568元
坝上乌兰布统大草原双卧五日 9月17日、30日平顶山发 1580元

鸡冠洞 重渡沟 二日 358元 周六发
云台山 二日 368元 周三、六发

风光电话：2888800 2888811 13903750515 许可证号：L-HEN04020
地址：建设路中段原平顶山饭店东侧路南戴梦得三楼 微信公众号：fg2888800

医疗健康 刊登热线：13733786699

平顶山三梭医院 精神疾病救助工程启动

看胃肠疾病到三梭医院三楼
8月19日至9月18日
药品优惠月活动

纳米超声检查费 50元
幽门螺杆菌检查费 80元

地址：平顶山公园北街青少年宫对面
电话：0375-2282727

失眠症、抑郁症、癫痫病、神经衰弱等精神障碍患者救助活动，寻找100名免费治疗对象，符合条件者可跟踪治疗。请大家关注您身边的人，相互转告也是爱心之举。
咨询热线：0375-2282728
地址：平顶山公园北街青少年宫对面