

女性开车也要健康美丽

本报记者 袁琳 文/图

3月8日,女人们同乐的日子,一群以车交友的女人聚集在中达丰田的4S店展厅里,一边品着红酒咖啡,一边学习着如何健康、快乐地驾车。健康、美丽、快乐而有礼有节,是女人们追求的标准有车生活

坐车礼仪有讲究

“礼貌行车”是快乐的出发点,红酒会还没开始,人们便开始交流着开车的一些心得。坐在记者旁的刘小姐忍不住发起了牢骚:“我发现自己一开车,脾气就会变得很坏,最近老上火长痘痘,估计是脾气不好造成的。”看来刘小姐开车还没有找到快乐,那么她的烦恼怎么解决呢?接下来的汽车礼仪课堂给她找到了答案。

广西礼仪协会会长潘玲女士在礼仪讲座上告诉女性朋友,心平气和,有礼有节的行车,才能健康快乐,健康快乐的女人才最美丽可爱。如何礼貌行车其实大家心里都明白,所以潘玲女士便将如何礼貌坐车作了重点讲解。

如果你用一辆车去接客人,你应该如何给客人安排座位?当潘玲女士将汽车座位顺序演示图打出来时,在座的朋友们都争先恐后地发表自己的看法。

如果有专业司机开车,你是秘书,应如何安排客人、上司和自己的位置?虽然平时我们的领导们都喜欢坐前面副驾驶座,但正规坐法我还是知道的。”来至某媒体的李小姐笑道。正确位置大家都说得对,副驾驶位应该留给自己,后排右边位置留给客人,后排左边位置安排给上司。

如果主人开车去接客人,那么又该如何安排呢?这道题提高了些难度,引起了在座朋友的一些争论,有人说应该让客人坐副驾驶位,有人说还是应该让客人坐后排右边的贵宾位。潘玲女士告

诉大家,其实正确的坐法应该是让最重要的客人坐副驾驶位,以表示主人与客人平起平坐,而如果按常规将客人安排到后排,则会有冷落客人之嫌。前排座安排完后,后排依然是按以右为尊的秩序,右边为先。

那如果你作为司机,要去接的是VIP要员,座位又该如何安排呢?这回可考住了在座的朋友,但大家还是一至认为肯定是坐后排。潘玲女士说,VIP要员最重要的就是要保证他的生命安全,所以一辆车里最安全的位置当然就要安排给他。这一点大家就明白了,一辆车里最安全的位置当然要属后排左边的位置,因此这个位置就是VIP要员坐的,然后依次是后排右边座位,再到前排副驾驶座。

饮食调节身体健康

现在很多女性都以瘦为美,拼命地节食保持身材。医科大营养研究中心的鲁力教授告诉想减肥的女性朋友,天天吃苹果餐减肥是不可取的,这样会让身体严重缺乏所需营养,最好的办法是一个星期拿出两三天,或一天里拿出一餐来吃苹果餐,其它时间段里还是要正常饮食,以保证身体正常运转所需的营养。

来参加酒会的陈丽告诉记者,自己有段时间在吃减肥药,结果开车时感觉头晕、恶心,有一次由于头晕造成精神不集中,差点撞到过马路的行人。而且内分泌也失调。“看来要试试鲁教授的方法,合理吃苹果餐!”陈丽一边说一边



图为礼仪美容课上,指导老师正作现场演示。

将一块点心放到了嘴里。

鲁力教授认为多吃蔬菜水果和杂粮,会对女性身体健康非常有益,在鲁教授绘制的营养金字塔上,记者看到蔬菜位于金字塔的最低部,也就是说一个人每天所需要的营养中,蔬菜需要量是最大的,肉类排在第三位,因为蔬菜水果中富含维生素。如今都市里快节奏的生活方式,使许多女性朋友往往吃饭后就匆匆开车出门,这对人的消化系统是非常不利的。如果只是大量吃肉而不吃蔬菜,则更难以消化。

鲁教授在讲座中将自家做的杂粮饭的图片展示了出来,一锅白米饭里夹有红薯、花生、枸杞、红枣等,这顿饭马上引起了在座朋友们的兴趣,某媒体的李小姐忍不住举手打断了鲁教授的讲

座,问这锅饭如何做。原来做这锅饭很简单,就是先把红枣枸杞等比较硬的干货提前半天泡好,让它在做饭时变得比较软,然后在做饭时把这些东西一块放进去煮就可以。鲁教授说,如果能坚持每天吃这样的饭,脸上有老人斑的就会渐渐褪去,没有的能防止长斑,有驻颜的功效。

持续锻炼规律休息很有必要

说到身材,在场的不少女士都有些苦恼。本身在办公室就坐得很多了,下了班开车还是坐着,久而久之肚皮上就长了个“游泳圈”。而且依赖惯了汽车,人变得越来越懒,一出发只要能开车绝不走路;以前我还比较讲究化妆打扮,但开车后就懒得弄了,老觉得上班在办

公室,下班又坐在车里,打扮得再漂亮也没人看,就放纵自己了,现在感觉自己邋邋遢遢,身材也庸肿起来了”。一位女性车主无奈地摇摇头。

对此,鲁教授建议有车的女性朋友要坚持锻炼身体,但他强调锻炼一定要讲究持续,因为如果间隔很长时间,偶尔激烈地进行运动,不但起不到健身作用,而且还相当于“自杀性锻炼”。

鲁教授还强调女性一定要注意睡眠。一般每天晚上11时至次日凌晨2时是最佳的睡眠时间。这不仅能保证开车女性能保持良好的精神状态完成每天的驾驶,而且由于睡眠时间规律而充足,女人们就能很好地保持容颜。

让护肤品助我们更美丽

由于开车需要经常呆在车内的密封环境里,空调会使皮肤缺水,肤色变得暗哑。打开窗,路上灰尘多,又会使脸部受污染。还有南宁紫外线强,驾驶位也会经常被太阳晒到,也会使皮肤变黑。所以兰芝化妆品的美容顾问建议女性朋友在开车时,最好能做好护肤工作,主要是给自己做好补水和防晒。比如在驾驶室内备一瓶新鲜的矿泉水,再买一个喷雾瓶,根据皮肤的干湿度适当地喷些水雾,这样可以缓解车内空气对皮肤造成的干燥。肤色发暗有可能是因为人体吸收了一些灰尘,可多吃一些黑木耳及鸭血。

美容顾问给一位女车主从清洁到护肤到化妆,作了一系列的演示,前后只花了10分钟。所以美容顾问建议女性朋友不要总觉得化妆打扮是件很费时间的事,其实每天给自己10分钟就可以了,清洁皮肤对于开车的女性尤为重要,如果长时间在灰尘环境中皮肤得不到彻底的清洁,久而久之就会变得粗糙晦暗;而每天出门前给自己化个淡妆,则会精神美丽一整天。

2006轻客销量增长冠军

中顺世纪经济排量汽油版、中顺世纪柴油版 全新上市!
中顺世纪汽油加长版(加长300mm),空间更大,乘坐更舒适;
火热预订中.....



注:以下价格为6-7座6503B系列轻客价格 中顺市场监督管理电话:024-31489959

- 实用I型 4.698万元 前暖风、白色车身等
- 实用III型 5.48万元 前暖风、前空调、动力转向、白色车身、短彩条等
- 普通型 5.93万元 前暖风、前/后空调、动力转向、机械ABS、双色车身、长彩条等
- 经典型 6.43万元 前暖风、前/后空调、动力转向、机械ABS、双色车身、长彩条、后尾翼、中控门锁、电动车窗、倒车雷达等

南宁骏鸿达汽车销售服务有限责任公司
地址:南宁市安吉大道41号汽车交易市场 电话:0771-3921892
中顺汽车桂林专卖
地址:八里街开发区 电话:13507737887
广西百色市时风机电有限公司
地址:百色市城东(市扶贫办旁边) 电话:0776-3882196
制造商:沈阳中顺汽车有限公司 服务热线:800-915-9999 31489050 http://www.polarsunmotor.com

中顺汽车南宁售后服务中心
安吉友爱立交桥西侧400米
电话:0771-3100116/2277886

Brilliance Auto 一路有我 华晨汽车

金杯阁瑞斯 来自健康空间



精彩人生 来自健康空间

热烈祝贺金杯品牌被中华人民共和国商务部评为“最具市场竞争力品牌”

7000元的惊喜,祝您2007年一路惊喜 活动时间:3月5日-3月31日



我们引进国际最新最先进的气缸直列增压,配备进口涡轮增压器,卓越品质享誉国内外,精湛的工艺风采:我们拥有中国全球安全标准G0A安全结构,让人一新的内饰设计,确保驾乘安全:更有四轮独立悬挂系统,以及1.98米超长轴距,为您的出行提供全方位保障,舒适、尊贵、大空间。——所以,我们能给您飞翔,您驾驭我们:一匹黑马,来自千里——金杯阁瑞斯!

金杯阁瑞斯专营店:
广西弘晨 0771-4922800 4922801 4922802 南宁市白沙大道36-8号

沈阳华晨金杯汽车有限公司 地址:中国沈阳大东区东望街20号 邮编:110044
客户服务热线:400-818-8333 024-88211918 网址:www.jrbel.com 华晨汽车集团产品:金杯海狮 金杯阁瑞斯 瑞风 威震 华晨宝马(合资) 金杯铃木