

●相关链接

如何挑选一双好战靴

很多人在购买运动鞋时，往往只注重美观、时尚的样式。实际上，选择运动鞋，最重要的是要看它能否满足不同运动的需要。最新一期的《美国消费者报告》杂志提出建议。但不同的运动应选择不同的运动鞋。

步行应选择脚跟、脚掌处减震较好的鞋；而网球、排球和篮球运动需要疾停、侧向运动和快速奔跑，因此，鞋底较厚，摩擦性好的鞋是首选；如果你是高尔夫、自行车、足球、橄榄球和垒球的爱好者，最好准备一双专业运动鞋。此外，还应特别注意五个部位。

1. 鞋面要透气。
2. 鞋底有弹性。鞋底通常要有气囊或一定的支撑物，在踩踏时弹性要强。
3. 鞋垫可拆洗。
4. 夜间反射区明显。运动鞋鞋面应有较大的反射区，可使喜欢在夜间跑步的人更安全。
5. 鞋带系起来轻松方便。最好是针织、塑料或金属制成的速系鞋带，这样可以让你系鞋带时轻松方便。

需要提醒的是，脚型也应着重考虑。一般人的脚有低或平足弓、正常足弓和高足弓三种类型。平足弓的人，应选一双带有坚硬的后帮，支撑力较强的鞋；高足弓的人，应选择减震强、脚跟稳定性好的鞋。而确定自己脚型的办法很简单：脚沾上水，踩在地面或纸板上。如果能看到大部分脚的形状，可能是低足弓；如几乎看不见，可能是高足弓。另外，旧鞋也能判断，把鞋放在桌上，如果鞋是向外倾斜，可能是高足弓；而向内倾斜，则可能是低足弓。

挥汗如雨

时尚屹立

□小慧

明亮的果冻色，蕾丝花边，哈伦范儿以及锥形裤等时髦元素都出现在了运动服装设计中，让我们扛起时尚的大旗去痛快地运动吧！

●舒适轻薄新体验

如何可以更轻薄更透气更速干似乎成了运动品牌努力的方向。Nike pro是Nike提倡的一种运动服装的新观念，它兼顾了为运动者提供运动功能和穿着舒适的特点。在运动中，它可以作为一件贴身运动衣或者说是一个装备而穿着在服装最里层，也可以在训练或者其它健身运动时穿着。具有保持干爽、减少摩擦以及紧身舒适等特点。而来自于户外运动的速干观念也被越来越多地运用到运动服装中。

●室内健身新装备

热舞、瑜伽、慢跑、有氧操给了我们越来越多的健身选择，而这些诉求也体现在了运动服装的划分上，Nike、adidas、李宁、lotto等运动品牌在原本篮球、足球、网球等项目的划分外，还增加了瑜伽、热舞等针对室内项目服装款式，时髦的设计，舒适的面料让运动更有范儿。



nike pro 系列服装 1

nike 热舞鞋 2
售价: 748 元adidas 新款瑜伽服
售价: 320 元 3adidas 训练鞋
售价: 580 元 4李宁张达系列运动帽衫
售价: 699 元 5李宁赤玉宝马跑鞋
售价: 599 元 6

●需要一双好战靴

挑选一双好的运动鞋在运动时显得格外重要，既要拥有足够的科技含量又要够范儿。鲜艳的糖果色彩组成了夏日运动鞋的主旋律，而一双综合训练鞋基本可以应付你平时所有的锻炼项目了，李宁的全橙全能战靴不仅首次运用了靓丽的橙色做主色调同时独特的后跟双弦弓设计有效地增加了鞋子的减震性能。挑选运动鞋的时候一定要注意的地方就是鞋底，科学的鞋底纹路设计可以有助于增加运动时候的灵活性和稳定性。

●时髦元素很显眼

Adidas将荷叶边融入到运动装中来，给运动装增添不少女人味，而lotto的渐变色彩以及单肩设计更让运动装变得时髦而出位，李宁更是在二十年之际首次邀请了15位各色艺术家进行跨界合作，对环保、生活方式和生活态度做出了不一样的诠释。穿着这样的运动装即使不去运动也丝毫不会影响你的时髦度。“不少漂亮的mm从我们这里买完运动装就直接穿上了，搭配上一个漂亮的包包一样很时尚。而这也已经成为当下的一个潮流了。”一位运动品牌的销售人员表示说。

2010中华医学会 国际现代整形新技术交流高峰论坛

第十届现代整形美容临床技能学术研讨会
第十三届韩国精细整形美容实用技术学习班

主办: 中华医学会 韩国医学科学产业协会

协办: 济南美容整形医院 (韩国BK东洋整形外科医院中国合作单位)
济南圆通堂医疗美容医院

每例手术
都是艺术



辛容镐 博士 (韩国) 卢福均 博士 (韩国) 朴晟秀 博士 (韩国) 张晓刚 教授



刘瑞鸣 教授 形体雕塑权威 方皓 纯韩整形权威 赵辑 微整形首倡者 王涛

2010年9月4日至8日，中华医学会、韩国医学科学产业协会、济南美容整形医院将在济南银座泉城大酒店联合举办“2010国际现代整形新技术交流高峰论坛”，这是国内目前举办的规模最大、规格最高、影响力最广的专业整形学术交流盛会。

届时亚洲最大且实力最强的韩国BK东洋整形外科医院也将派专家团队参加并亲诊手术。韩国BK东洋整形一向素有“韩星梦工厂”之称，成功塑造多位韩国一线明星艺人，并成为海外求美者赴韩整形首选之地。

韩国BK东洋整形依据整形机构在国内的影响力寻找合作伙伴。作为“全国十强整形美容医院”的济南美容整形医院，依靠“11年安全整形0事故”的专家技术实力，成为韩国BK东洋整形外科医院中国合作单位。

韩国明星御用大师限量手术预约中...

辛容镐博士、卢福均博士曾为20多位韩国一线明星艺人整形，每年还有数以百计的韩国影视新星预约二位专家，他们以其精湛的整形手术技艺成为韩国最知名的明星整形御用专家。

■ 辛容镐 BK东洋整形外科医院院长 ■
韩国整形外科正式会员，韩国颅骨颜面整形外科学会正式会员，韩国整形外科学会眼部整形研究会总务理事，以眼部整形享誉世界。

■ 卢福均 韩国首尔第一整形医院院长 ■
韩国翰林医科大学整形美容博士，韩国整形外科会正式会员，韩国最著名的鼻部整形权威专家，曾为20多位韩国一线影视明星做过鼻部整形。

0531—
预约热线: 8603 9999

网站咨询: www.aph-jn.com

咨询地址: 济南市南门大街2号 (泉城广场东临)