



美国阿拉斯加州巴罗市一名土地测量员在野外工作结束回到自己的汽车边时,赫然发现汽车另一边竟然站着一只饥饿的北极熊!这只北极熊随后向他追了过来,这名测量员为了逃命,只好绕着汽车和这只北极熊玩起了致命的“捉迷藏”游戏,他好几次都险些被北极熊追上。最后他及时逃进了旁边另一辆没有锁门的货车内,这才侥幸逃命。



致命“躲猫猫”

北极熊在追赶测量员的过程中,不时停下来,伸直身体看看“猎物”所在的方位,接着它又绕着汽车奔跑,甚至为了逮住“猎物”,还一跃爬上汽车的引擎盖。北极熊好几次差点逮住了这名测量员,它的利爪在他的头部和厚厚的冬衣上撕出了至少100道深深的爪痕。

眼见这名测量员就要丧身熊口时,他突然改变方向,箭一般跑向了停在旁边

的另一辆没有锁上车门的货车,尽管北极熊跟在后面紧追不舍,但他仍然迅速爬进货车,锁好了车门,这才侥幸逃过一劫,没有沦为北极熊的“美餐”。

据悉,阿拉斯加州巴罗市位于北极圈以北340英里处,是美国最北的偏远城镇,该地区经常可以发现北极熊出没。北极熊是世界上最大的陆地食肉动物,成年北极熊可以长

到3米高、600公斤重,它们平时主要靠捕猎海豹、鱼、驯鹿、海鸟,甚至鲸鱼和婴儿海象为食,不过它们饥饿时也捕猎人类,并且它们也是世界上惟一主动捕猎人类的动物。

环境保护论者警告称,目前野生环境下的北极熊可能只剩下了22000只,并且由于它们赖以生存的北极冰正在不断融化,它们可能将面临灭绝的厄运。欧阳



好身材练出来! 奥氏每周练6天!

美国当选总统奥巴马日前在夏威夷海滩大秀胸肌的照片曝光后,其完美身材令世人无不为之惊叹。奥巴马的“魔鬼身材”究竟是如何打造出来的?日前奥巴马在接受《男性健康》杂志采访时亲自对此进行了大揭秘。

每周锻炼6天 起床先去健身

据奥巴马透露,他每周都要坚持至少锻炼6天,每次锻炼大约45分钟,只有星期天才会休息。据悉,奥巴马每天早上起床后的第一件事,就是冲进他的健身房开始锻炼。奥巴马对《男性健康》杂志的记者透露:“我一般将锻炼时间安排在一天开始的时候!”

媲美专业运动员 卧推90公斤杠铃

奥巴马称,在每周6次训练中,他通常会交替进行有氧运动和重量训练。比如在每周一、三、五进行有氧运动时,他一般通过踩脚踏车的方式来消耗身上多余脂肪,或者通过椭圆健身机来使心率达到最大值。奥巴马称,这一锻炼能增强他的心肺功能,提升肌肉使用氧气的能力,使身体适应长时间的工作。

而在每周二、四、六进行重量训练时,奥巴马会针对各部位肌肉作举重或负重练习,从而增加肌肉强度,增大肌肉纤维,使他的体形更加匀称健美。让人佩服的是,奥巴马的训练强度几乎可与专业运动员相媲美,譬如,当奥巴马在卧推杠铃锻炼胸大肌时,他卧推的重量



奥巴马

高达90公斤;而当他用哑铃锻炼手臂三头肌时,每只手都要举起重达18公斤-23公斤左右的哑铃。奥巴马是个狂热健身分子。而且,奥巴马甚至不惜重金为自己专门安排了一名私人健身教练。

腰围仅83厘米 按减肥食谱进餐

由于常年不懈的锻炼,奥巴马的身材可与模特相提并论——他的胸围、腰围分别是1.15米和0.83米,呈现完美的倒三角形。奥巴马还严格按照减肥食谱进餐。他一般以巧克力烤花生蛋白棒、烤杏仁和开心果作为零食,喝不含咖啡因的黑草莓茶。另外,奥巴马喜欢用煎蛋卷作为早餐,而午餐和晚餐他只吃鱼肉不吃红肉。此外,奥巴马拒绝进食油脂类食品。而且奥巴马也很喜欢吃蔬菜,尤其爱吃菠菜和花椰菜。

旺旺

SUPREME AUPRES
来自肌肤细胞护理,思魅欧珀莱

高纯度维生素A,修护眼部细纹
紧致修护眼膜 24ml/30片 480元

明眸善睐时,看我新睛采

2009年1月1日至2月28日,莅临南京金鹰购物中心 思魅欧珀莱专柜,即可享受:

1 购买眼袋紧致菁华露或淡纹修护眼膜,或购满530元,即可获赠

- 集中醒肤柔肤水 30ml
- 思魅都会精巧干包



2 购买醒活焕采菁华霜,或购满680元即可获赠

- 集中醒肤柔肤水 30ml
- 思魅都会通勤包



注:以上赠品以实物为准,数量有限,赠完为止。本活动最终解释权归南京金鹰购物中心有限公司所有。