

范莹

越自律越幸福

记者寇旭静 文图



范莹近照

31岁的范莹是一位宝妈，采访她源于一位读者的推荐。该读者说她努力、自律，不但将生活打理得井井有条，而且是健身圈公认的“能量女神”、女性学习的榜样。

5月31日，记者在双子星健身工作室见到了刚刚结束健身的范莹。黑色运动bra、紧身运动裤勾勒出她完美的身形，紧致的皮肤、清晰的马甲线、高高的马尾辫、阳光自信的笑脸，诠释了身边朋友对她“能量女神”的评价。刚开始略显拘谨的范莹，在记者的话题涉及健身后变得滔滔不绝。

范莹告诉记者，她平时喜欢运动，8年前接触健身，由于生宝宝暂时中断，再次开始健身是在3年前。“之前爱运动，加上孕期刻意对体重进行控制，生完宝宝我没有胖。”范莹说，衣服从XS号变为S号对她的打击还是挺大的，甚至让她有点儿不自信。因为在范莹眼中，美好的事物才能让生活变得更有趣，包括好身材。因此，范莹恢复了健身。“因为有孩子，所以时间不像单身的时候那么充足，但我挤出时间到健身房锻炼。”范莹告诉记者，带着减重的目的健身其实很枯燥，她为了坚持下来，尝试将运动项目多元化，除了练器械之外，还增加了拳击。“金牛座的人都比较轴，认定的事儿肯定能坚持到底，我也一样。”

为了拥有理想的体重，在某个时间段，范莹需要严格控制碳水化合物的摄入量。对她而言，最残忍的就是要放弃最爱的面食。“特别想吃包子的时候，我闻闻后让爱人吃；买一杯爱喝的奶茶，我只喝两口，剩下的给

爱人……”对自己足够“狠”的范莹很快就恢复了身材，马甲线甚至比生宝宝前更加清晰。她在健身房健身的时候，总有会员找她取经。阳光、乐观的她有许多志同道合的粉丝，成了健身圈公认的“能量女神”。

范莹笑言，她能保持好身材，爱人“牺牲肠胃”，功不可没。提及自己的爱人，范莹脸上的笑容更暖了，是沐浴在爱情中的样子。“爱情对每个人的意义不一样。对我而言，最好的爱情就是相互鼓励和彼此成全。”范莹说，爱人是她的灵魂伴侣，也是最佳队友。她的爱人也是非常自律的一个人，无论多忙都会抽出时间陪伴孩子学习、旅游，并用自律的方式影响和教育孩子。“我和爱人一致认为，想让孩子成为什么样的人，自己先做什么样的人。少管教，多影响。”范莹和爱人认为，家长的状态直接或间接地影响孩子的状态。孩子不能独立判断和思考的时候，需要家长引导和示范。因此，为了让孩子上好英语课，范莹和孩子一起学，每天背单词、读绘本，从不间断。如今，孩子不仅能熟读30多本英文绘本，越来越喜欢上英语课，而且养成了每天阅读的好习惯。或许正如范莹所说，家长拥有良好的精神面貌和状态，就像在家里挂了一个明媚的太阳，非常有利于孩子的成长。

范莹的自律体现在生活中的点点滴滴，不仅成为更好的自己，而且影响了家人，成就了幸福生活，非常励志。用这样的心态和行为去工作和生活，无论做什么都不会差。

采访将要结束的时候，范莹说想和读者分享一部印度电影《厕所英



范莹和女儿在旅途中。
(照片由本人提供)

雄》：丈夫为了维护妻子的尊严，在家中修建厕所，勇敢地对抗村庄上千年的传统，最终获得成功。范莹说，她印象最深的就是男主角抗争成功后对媒体说的话——女性真正的自由，是无论想去哪里，都有自由选择的权利！“对于生活在和谐、进步社会的我们而言，更要勇于挑战自我，做一个乐观生活、勇于创新、自信且美丽的新时代女性！”

低碳 环保 时尚

太阳能风扇帽受青睐

记者 寇旭静

又到了各种凉帽热销的季节。近日，记者采访获悉，随着新能源产品的推广和应用，今年太阳能风扇帽受到了许多市民的青睐。在强烈的阳光下，帽檐上的风扇不停地转动，让你尽情享受“大自然空调”的清凉。

据了解，太阳能风扇帽是为夏季外出或进行户外活动的人设计的。其原理为在太阳能风扇帽的前部有一个太阳能电池，可将光能直接转换为电能，驱动风扇。风扇的转速可根据阳光的强度自动调节，实用性与观赏性兼具，而且能防止太阳辐射、降低温度。

记者通过实体店和网店了解到，太阳能风扇帽的价格从十几元到上百元不等，样式新颖、时尚。为儿童设计的样式特别萌，受到宝妈们的青睐。

今年六一儿童节前，家住市区祥和小区的刘女士给自己和8岁的女儿各买了一顶太阳能风扇帽，还和女儿一起查阅了与太阳能风扇帽有关的知识。女儿特别感兴趣，拓宽了知识面。刘女士表示，使用新能源是未来的一种趋势，低碳教育应该从娃娃抓起，从日常小事做起，在潜移默化中将低碳观念融入每一个孩子的意识。

天气炎热，

用发型“降温”可好？

记者 寇旭静

进入夏季，细心的市民发现许多女性告别了披肩发、厚刘海儿、假发片等，马尾辫、丸子头等清爽的发型开始受宠。如何在夏季打造时尚清爽的发型成了许多市民关注的问题。

走在潮流前沿的市民张丹丹表示，夏季的发型除了清爽外，还要紧跟流行趋势。“关注时尚的女性不难发现，时尚圈和娱乐圈的发型呈现出轻薄、简单、日常的趋势。许多时尚博主和明星的发型因为简单、接地气，成为大众模仿的对象。”张丹丹表示，从这些时尚博主、明星分享的发型教程来看，“半扎发”和“双丸子头”最受宠，因简单、易操作深受大众喜欢。

“半扎发”指将头顶的小部分头发固定成一个马尾辫或“丸子”，非常适合中长发或者短发女性，尤其是身材娇小的女性。“周冬雨、杨紫等古灵精怪的女明星掌握了‘半扎发’的精髓。”张丹丹表示，“半扎发”有许多种，将半扎的马尾辫编成麻花辫或者梳成“爱心丸子”，既萌又潮。头顶的“小髻髻”还能解决头发不够蓬松、太贴头皮等问题。

“双丸子头”也是今夏流行的发型之一。形象设计师大乔表示，这款发型非常灵动，更适合女孩儿。“这款发型看似简单，但操作时有许多技巧。首先，用梳子把头发梳蓬松。其次，在头顶两侧稍微靠后的位置绑两个马尾辫。不能绑得太靠前，不然整体会显得有点儿呆。再次，绕着一个方向旋转并固定。最后，留一些碎发增加蓬松度。如果搭配糖果色系的小夹子，就会更显娇小可爱。”大乔说，“对于气质优雅的女性，我推荐颇具风情的‘半扎发’。从头顶取一束头发扎起来，皮筋儿扎到最后一圈儿的时候发尾先不要抽出来。从固定好的头发左右两边各取一小束头发，绕到脑后并交叉缠绕。缠绕后的发束用钢丝夹固定在扎好的发束上面，将散着的头发用卷发棒卷出微微的弧度。”

此外，大乔提醒大家，打理头发时，吹风机和卷发棒是必不可少的“黄金搭档”。“目前，市面上比较受欢迎的是负离子蒸汽直、卷两用卷发棒。其中，带蒸汽护发和负离子滋养功能的最受追捧。”大乔说。



分享快乐,传递爱

为丰富孩子们的课余生活,让他们养成感恩的习惯,6月1日儿童节当天,许昌米罗童画的小画家邀请数十位曾经在不同工作岗位上作出贡献的“50后”奶奶一起过节,分享快乐,传递爱,受到市民点赞。

记者 寇旭静 摄