

运动季

有人说春季不减肥，一年徒伤悲。
运动、健身不仅能缓解我们生活中的压力，
也让我们的身体越来越健康，
精力越来越充沛。
那么对于运动、健身你是如何看待的呢？
你热爱运动吗？
在这明媚的春光里，让我们运动起来！

策划：刘玉方 执行：郭嘉、ryoma

魏璐 运动 是陪伴者

她是《零号国境线》中对感情勇敢、执着的宁朵朵，她是《不一样的美男子》中冷酷杀手邵菲，她是《金牌律师》中精神崩溃的整容女明星陆小凡。她是谍战剧《玄武》中日本黑龙会顶级女特工如霜，代号“妖狐”。在剧中，魏璐的气质出尘眼波流转，姣好的身材将各色旗袍穿出了个性与韵味，举手投足间都流露出东方女性温婉。她就是魏璐。

运动是我们保持健康体态的原动力。对于运动每个人也是有着不同的看法。对运动，Ta更是我们生活的陪伴者。魏璐就是一个运动爱好者，运动与健身对她来说就像是一位知心的好朋友，在你开心的时候Ta能陪伴你让你变得更富有激情与热情；在你不开心的时候，Ta能成为你的聆听者，发泄你所有的不满与怨恨，从而让自己得到释放，缓解压力！与此同时，Ta永远不会害你，因为有了Ta，你会得到人生最珍贵的宝贝——健康！

运动的好处都是显而易见的。魏璐说：“首先是身体机能方面，能够对我们全身的骨骼，肌肉，关节韧带，包括心肺功能等等，都会起到良好的保护作用。还有当然就是对心理方面的影响。它会培养我们的意志力，集中力，当然，也可以在工作压力大的时候，适当宣泄，来排除负面情绪。是我们当代社会的年轻人，排压减压最好的方法。”

因为从小就学习舞蹈缘故，魏璐早早的与运动结下了深深地缘分。“跳舞对我来说是我最爱的一项运动。随后进入工作，没有太多时间也并不方便，所以就渐渐变成了健身。还有一点我主要也想拥有马甲线和蜜桃臀。”

魏璐爱舞蹈，爱芭蕾，那是她从小到大的

挚爱。“当音乐响起时，我能感觉全身每个细胞都在跳跃，我能通过每个肢体语言去传达音乐所带给我的情感，舞蹈可以是女人变得更加优雅，更加有气质。由于我的舞蹈功底，现在有时会尝试各种形体有关的运动，比方说拳击，咏春，游泳，潜水，滑冰这些也都是运动中不错的选择。”

说道是不是一个狂热的运动爱好者时，魏璐说：“我自己还好，并没有成瘾，是一种依赖吧。时间也是很客观的要素。但只要一段时间不动会觉得浑身不舒服。就会想各种方法拉伸，或是有氧。这是最基础的运动方式。除了自己运动，给父母办了健身卡，现在妈妈已经比我健身健的还勤快了。因为她从中能感受到一种活力，一种新的力量的注入，她会感觉每天精神饱满，容光焕发。”运动是一件持之以恒的事情，只有坚持下来的人们才会感觉到运动的魅力。“其实不管做什么都是有利有弊，运动健身也是如此，不但能强身健体，塑形美体，还能缓解压力、充沛精力。不过长期锻炼如果不注意也会对肌体造成一定的损伤，所以我们一定要有所防护。”所以魏璐给我们一些在运动中的小建议。“在运动的时候一定保持动作标准，如果做不到标准，长期训练就会容易对身体造成伤害，所以一定要确保动作的正确性。不对的动作宁愿不做。运动之后的放松是很重要的，可以做一些拉伸的动作，或是拍打，让紧绷的肌肉得到适当的放松。这样不会使肌肉变得僵硬和大块，使肌肉线条变得修长，并且也会缓解第二天的疼痛。”

生活中的魏璐和荧屏上完全是两个人。没有工作的时候魏璐喜欢看看电影，喜欢运动。“喜欢遛着我的狗狗在阳光灿烂的下午，去家咖啡厅，坐在外面喝咖啡，看看书，听听音乐。当然时间比较充足的话最喜欢的还是旅游！每年的几次旅游是不可缺少的。”魏璐坚信“你必须把你想要的一切，填写在生命的黑板上。”

没有工作的时候魏璐喜欢看看电影，喜欢运动。“喜欢遛着我的狗狗在阳光灿烂的下午，去家咖啡厅，坐在外面喝咖啡，看看书，听听音乐。当然时间比较充足的话最喜欢的还是旅游！每年的几次旅游是不可缺少的。”魏璐坚信“你必须把你想要的一切，填写在生命的黑板上。”

《时尚北京》：你最喜欢的电影是什么？

魏璐：其实有很多电影都很喜欢《小偷》、《绿里奇迹》、《肖生克的救赎》等，我喜欢触动我内心的片子，会引发我思考的电影。

《时尚北京》：最近在看的书是什么？

魏璐：《秘密》，一本看了很多遍都会有不同感想的书。主要讲了人的能量，人的磁场，会改变一切。



《时尚北京》：觉得自己是一个时尚达人吗？

魏璐：达人算不上，但是一个热爱且关注时尚的女生。

《时尚北京》：对时尚怎么理解？

魏璐：时尚在我看来没有固定的一种方式，也许流行的未必是适合自己的，我一直是了解时尚，但不会追崇时尚！因为我认为适合自己的才是时尚的！

《时尚北京》：最喜欢怎样的穿衣搭配方式？

魏璐：比较喜欢百搭的风格，经典的，舒适简单的，而不会太多色彩，太过于花俏的衣服，身上绝不会出现三种以上的颜色。