

张天爱自曝减肥秘诀 呼吁朋友们来无锡打卡

近日,女星张天爱频上热搜。在芒果TV的真人秀《哎呀好身材》中,她全方位展示了一个女明星的减肥生活:早餐蔬菜沙拉,化妆时举哑铃,卸妆时扎马步,收了工就健身……她近乎自虐的生活习惯被嘉宾们称为“标杆”。而大家所看到的其中几期节目都是在无锡录制的。从今年2月底到8月初,张天爱几乎都在无锡拍戏,这不昨日又回来补场戏,张天爱在记者采访时表示:“一定是因为无锡的美食太好吃了,吸引着我。”

减肥秘诀 吃了近两年的 黄瓜和水煮蛋

还记得前几个月,朋友圈和微博中不停地会有人晒出张天爱在无锡拍戏的图片和视频。“我当时在无锡拍《我的漂亮朋友》,拍了三个多月的时间,几乎每天都在拍戏,我一个人就有1000多场戏。”张天爱告诉记者,虽然很忙,但闲暇时也会跟剧组里的朋友一起到太湖边跑步。张天爱称自

己特别喜欢无锡,环境好、食物好吃,在这个城市生活会觉得特别健康。所以《哎呀好身材》几期节目都在无锡录制。“我还跟朋友们说,可以去无锡打卡下美食,因为很多剧组都在无锡取景拍戏,无锡的商业也做得很好。”在采访中,张天爱整个无锡代言人,不知道的还以为她吃了多少无锡美食。但看了节目就知道,她在生活中真的有点自虐。

早晨起来先煮鸡蛋,一边化妆一边举哑铃,吃水煮蛋和蔬菜沙拉。开工拍戏,请全剧组吃炸鸡,她在一边看着自己却不吃,最后实在嘴馋,对自己最大的妥协是把鸡肉的油炸外皮去掉,用手指捏了一丝丝白肉放进嘴里,感觉完全是用“意念”在吃。她不拍戏时就去健身房,拳击、跑步,甚至高难度的飞天锁都不在话下,简直是十项全能运动高手。回到家,她还要卸妆扎马步、敷面膜做瑜伽,睡觉时还要用美容仪照着脸。张天爱现在前凸后翘的身材和小V字脸,完全想象不到她曾经是个60公斤的胖妞。她自曝



减肥时曾吃了近两年的黄瓜和水煮蛋,而现在体重已维持在了一个比较好的状态。

喜欢运动 不回应绯闻 想把生活和工作分开

总而言之,张天爱的减肥秘诀就是吃得少、动得多、用心美。对于那些想健身又很难坚持的人,她的建议是“找个天蝎座的朋友一起运动”,两个人一起锻炼不会那么枯燥。至于为什么是天蝎座?张天爱是天蝎座的,看看她对自己有多狠你就懂了。最近被拍到和演员徐开聘互动,上了“疑似恋情曝光”的热搜,节目中和王大陆的互动也被其他嘉宾说像“偶像剧”,张天爱说:“我不喜欢去做太多回

应,想把生活跟工作分开。如果伤害到我的朋友,我一定会跳出来有事冲我来。在私生活这方面,希望大家多给我一些自己的空间。”《哎呀好身材》是张天爱首次录制真人秀,她坦言一直不参加综艺是因为自己的生活很无聊,“我喜欢自己在房间做运动,跟别人聊一些健身的话题。”今年,张天爱播出的作品比较少,但她却是圈内的劳模,一直都在拍戏,3年都没休息。她感叹:“好久没回家乡了,特别想回去。”目前,她有几部拍摄完的影视作品还没播出。在国庆档上映的电影《中国机长》中张天爱也有参演,并且此片是在无锡取景拍摄的。她表示,很期待能接到一个好的古装剧本,希望粉丝们别急:“人生很长,慢慢来。”(晚报记者 璎珞)

《最远的旅行》分享会 在宜兴市图书馆举行

本报讯 一场以旅行为主题的新书分享会日前在宜兴市图书馆举行。150多位阅读爱好者和旅行爱好者与新书《最远的旅行》作者汤蕴瑾一起分享旅行中的故事。主持人雷云鹏以“一个自由的灵魂”为话题,展开新书分享会的各项内容。作者汤蕴瑾以及来自山水时光团队的嘉宾通过生动的叙述,并借助多媒体手段让旅途情景再现,和与会者分享旅途中的惊喜和感动,揭示了“在对山河风月的深情凝视中,发现真实的自我”思想主题。《最远的旅行》一书由江苏凤凰文艺出版社出版发行,书中有壮阔的自然风光、传奇的历史故事、具有中国地理意义的美食体验等等。作者汤蕴瑾在该书自序当中写道:“在自然的山水里,无论走多远,最后还是要回到自己身边的人群中来。特别感谢山水时光团队的所有队员,不离不弃,情如家人,这份情感是真诚不虚、无比珍贵的。”在新书分享会上,作者还向居民社区、学校进行公益赠书。国家税务总局宜兴市税务局、宜兴市新华书店等单位参与了主题活动。(何小兵)

体彩大乐透又送 1 注千万头奖到无锡 泰州购彩者领走 1800 万

体彩大乐透千万头奖频频花落江苏。9月23日开奖的大乐透第19111期,全国共开出4注基本一等奖,其中1注花落无锡,单注奖金1000万元。近日,来自泰州的购彩者王先生也现身领走大乐透1800万大奖。

泰州购彩者随机网中大乐透 1800 万

9月11日开奖的大乐透第19106期,全国仅开出1注1800万元的追加一等奖,花落泰州。大奖得主王先生凭借一张15元的单式追加票,将大奖收入囊中。王先生的中奖票,是9月11日17点35分购于泰州3212012236体彩网点。该票共有5注号码,其中第一注号码

“05、08、10、32、35+ 02、10”,与当晚开奖的大乐透第19106期中奖号码一丝不差,中得一等奖1注,奖金1000万元。由于进行了追加投注,多得800万元追加奖金,单注奖金总计1800万元。谈及购彩经历,王先生说,他比较喜欢随机投注,基本上不自己选号。因为在他看

来,中奖都是运气,该你的就是你的,跑不掉的。王先生还表示,他买彩票超过18年了,几十、几百、几千的奖项都曾经中过。当天,王先生买完大乐透后,也没把这事放在心上。直到近期,他想再去网点购票,一兑奖才发现这张彩票中了1800万头奖。

无锡中出 1 注大乐透 1000 万头奖

9月23日,体彩大乐透第19111期开奖,前区开出号码“06、15、20、23、27”,后区开出号码“08、10”。当期是新规则上市后的第93期开奖,通过2.78亿元的全国发行量,为社会筹集彩票公益金1.003亿元。当期,全国共开出4注基本一等奖,单注奖金1000万元,分落4地,河北、江苏、福建、河南各中出1注。数据显

示,福建中出的1000万元出自泉州,中奖彩票是一张“6+2”复式票,单票总奖金1001万元。河北中出的1000万元出自唐山,中奖彩票是一张“8+3”复式票,单票总奖金1110万元。河南中出的1000万元出自新乡,中奖彩票是一张10元5注单式票,其中1注中出一等奖。江苏中出的1000万元出自无锡3202002576体彩网点,中奖彩

票是一张10元5注单式票,其中1注中出一等奖。稍显遗憾的是,由于未采用追加投注,当期来自上述四地的幸运购彩者,在单注一等奖方面均少拿了800万元追加奖金,从而无缘单注1800万元追加封顶一等奖。奖池方面,当期开奖结束后,27.73亿元滚存至9月25日(周三)开奖的大乐透第19112期,敬请关注。(苏彩)

南京购彩者中得 体彩排列 5 大奖 150 万

9月13日,体彩排列5玩法第19249期开出中奖号码“62982”,南京3201051080体彩网点中出10万元一等奖15注,总奖金150万元。日前,中奖者刘先生现身江苏体彩兑奖大厅领奖。

刘先生出示的中奖彩票是一张5注号码的单式票,倍投15倍,投注金额150元。其中第1注号码命中19249期排列5一等奖,单注奖金10万元,15倍倍投总奖金150万元。刘先生表示,平时每次买排列5之前,他都会仔细研究一下近期开奖号码,然后自选号投注。但9月13日那天是中秋节,一家人约好了聚餐,他自然没有时间研究号码了,于是就随机选了5注号码。平时,刘先生买排列5一般也就倍投5倍,想到中秋节是个一家团圆的好日子,他决定倍投个15倍。当天晚上,体彩排列5第19249期开出的中奖号码为“62982”,刘先生随机购买的第1注号码命中一等奖,15倍总奖金共150万元。在中秋之夜收获体彩送来的这份大礼,刘先生激动地失眠了。

算上刘先生中出的这个150万元大奖,截至9月20日,2019年体彩排列5玩法已为江苏购彩者送上10个百万级大奖。虽然和大乐透、7位数相比,排列5只是小盘玩法,但它的造奖能力一直相当稳定,所以同样拥有一批忠实的粉丝。除法定的彩市休市日外,体彩排列5玩法每天开奖,也因此每天都能给购彩者带来快乐和幸运。感兴趣的朋友可以到身边的体彩网点体验体彩排列5的乐趣。(苏彩)

