

明晚,我们举行第一场相亲装扮活动  
想来的“思思”说:

# “周三来打扮, 周五去相亲”

加“声色大讲堂”QQ群295679206报名



去,好完美!”原来,24岁的“鱼鱼”是个大叔控,目前,“鱼鱼”已喜欢上了一个见过数面的大叔,她参加相亲装扮只是为了“激将”,“我表白后,大叔称要考虑考虑,唉。那么,我就打扮得漂漂亮亮,周五去参加一场相亲,到时候刺激下他,试探下他的反应。”

## 活动 担心初次见面装扮? 我们帮你解决难题

对于初次见面的相亲装扮失败经历,你有什么话说?或者,你觉得在装扮上的最大难题是什么?都可以加入“声色大讲堂”QQ群295679206尽情讨论和报名。26日(周三)18:30,“声色大讲堂”造型团队将与您面对面,量身打造适合你的相亲装扮,让您美美、帅帅相亲去!

另外,隆重介绍我们的高规格造型团队:高级化妆师董蕾,曾担任过湖南卫视《我们约会吧》、《称心如意》、《汉语桥》等节目的化妆师;造型师杨波从业12年,在化妆和服装搭配上有着独到的见解;发型师邓斌目前在某五星级酒店任高级美发师,从业10年,擅长日韩发型。 ■记者 袁欣 实习生 熊璨 李彭

某日清晨,被老妈一阵狂吼惊醒:“起来把头发去弄一弄,再去买条裙子,快!”剩女“依是飘”每月总会有那么几次相亲前奏曲,但是自己适合什么样的裙子,永远是难题。

你也有这种烦恼?本报的“声色大讲堂·相亲季”正在进行第一场活动的招募,活动时间是6月26日(周三)18:30,想学相亲装扮的童鞋速速报名!

## 报名 她想从岳阳过来 她想漂亮“激将”

虽然我们此次相亲装扮活动是在长沙举行,但岳阳的“美美”在群里呼朋唤友,“我想去长沙参加,要找女性同行”。“美美”称自己很少化妆,出于工作需要也就画眉画毛、做做鼻膜,“不弄不行啊,咱还没对象,丑了怕没人要!”

而群友“鱼鱼”有另外的目的。“我周三弄个造型,周五相亲

# 这“秋千”,荡起来真是“自虐” 源于海豹突击队的TRX训练让大家叫苦不迭

数十根悬吊带像秋千一样在健身房里摇晃,挑战者柳锐体验了一把才明白,这是全球闻名的TRX——全身抗阻力锻炼,美国海豹突击队、英超利物浦队都将其作为体能训练的重要手段。在三湘华声“挑战21天”的活动中,斯普瑞斯、卡迪欧健身俱乐部都启用了TRX训练。挑战者们对这套训练的评价是“受尽了虐待”,而教练们则十分推崇,特别是“对于生活节奏快、坐姿时间长的白领挑战者是十分有益的”。

通过两手握住或两脚勾住训练带主绳两端的手柄和足环,找到

一个悬挂点,在悬吊中完成转体蹲起、单腿下沉、仰卧收腹……斯普瑞斯芙蓉店的挑战者们刚开始都以为这是小菜一碟的项目,谁知,做了短短十来分钟,大伙就受不了了。汗如雨下的柳锐说:“感觉自己像卸了腿的蛤蟆,受尽了虐待。”

记者在卡迪欧健身俱乐部也看到了正在进行TRX训练的挑战者们。在挑战者们一个个累趴下后,教练袁浩告诉记者:“这套训练最大的好处就是锻炼者很难借助外力完成动作,从而加强他们对自身肌肉和关节的控制。”

■记者 王铭俊 陈普庄

# 卡马 过不了 乔

中国足协确认  
与卡马乔解约



三湘华声全媒体  
长沙市体育发展基金会  
长沙市体育产业协会  
联合主办



卡迪欧健身俱乐部挑战者在使用拉带努力的锻炼。  
实习生 何佳乐 摄

现成长。导师的排兵布阵,逆袭赛的残酷,冠军赛上的患得患失,在节目组精心的剪辑下显得惊心动魄。而在整个过程中收益最大的无疑是选手们,从最开始的“KTV水平”到后来能够真正打动导师与现场观众,都在真真切切地塑造一个网络热词——逆袭。爱徒心切的章子怡数次泪花闪烁,真情流露,在网络上被人评价为“演”。面对这种质疑,郑钧曾经的表述也许更接近真相:“我们4个是那么好搞定的吗?”正是这位摇滚教父,在六年前的快女比赛中因为与节目理念不合而现场离席。或

许,“不演”才是真人秀的真正精髓,因为生活远比戏剧精彩。

## 双线互动 品牌共赢

虽然湖南卫视目前没有公布赛制,但按照比赛进程不难猜出,最后一场逆袭赛将产生唯一一名选手进入到全国五强,接着在冠军赛中淘汰两名选手产生全国三强,并在6月28日的冠军赛直播中产生最终冠军。

据悉,在冠军之夜湖南台将邀请各路名人参与,其中就包括了蒙牛酸

酸乳代言人“五月天”。另外,通过蒙牛酸乳线下海选产生的优胜选手也将有机会登上总决赛的舞台参与表演。与8年前的“超女时代”一样,13年的蒙牛发挥了强大的线下能力与湖南台强大的线上能力进行互动,共同将“最强音”推向高潮。《蒙牛酸乳中国最强音》大型高校海选活动历时12个月,在全国16个大区、44个城市举行,粉红风暴席卷了102所高校,全国海选场次接近3000场。同时,酸酸乳借“最强音”推出的果纤维产品成功实现了通路铺货,并产生了不错的销售成绩。 ■记者 何梦青

卡马乔最终被解约。Osports 图

6月24日,中国足协宣布,已与中国男足主教练卡马乔就终止合作达成共识,下一步双方律师将进行善后工作。同时中国足协已经启动选聘国家队新任主教练和教练班子的工作。卡马乔终究没跨过中国足球这座桥。上周有消息说,中国足协赔付违约金最多只能接受300万欧元的底线。但据西班牙媒体透露,中国足协不但要解雇卡马乔,同时也要把他带来的整个西班牙教练组炒掉,因此最终的违约金很难低于700万欧元。同一天,中国足协在官网发布一封致歉信,就1:5不敌泰国向全国人民道歉。 ■记者 刘涛

# 麦迪长沙行志愿者名单公布 25日15:00将首次培训

6月24日,经过本报与湖南省篮协统一筛选,麦迪长沙行比赛的球场志愿者入围培训名单已经确定。因本次比赛举办地湖南林业科技大学组织了30人的志愿者队伍,本报与省篮协只招募了61名志愿者入围培训名单。入围培训名单的志愿者请于6月25日15:00到林科大体育馆进行首次培训,迟到或缺席者一律视为弃权。

尽管这次招募的人数超过原计划的80人,但省篮协相关负责人介绍,只要通过培训,都能入围。不过省篮协主席杨再辉强调:“现在通过了首轮筛选的志

愿者也并不一定能最终入选,还需要通过我们的培训与考察。”据介绍,首次培训组委会的工作人员将会对所有人进行问答式的培训,让志愿者知道一些紧急情况应该如何处理。杨再辉说:“志愿者首先需要明确并且完成自己的工作,如果你是狂热的追星一族,见到偶像后就抛弃自己的工作,那一定会被删除出队伍。守时与服从安排也是志愿者需要做到的。”尽管还没完全确定入围,但当记者告知球迷赵盈盈培训时,她兴奋地说:“我昨天还做梦梦到自己没通过,害得我今天一直都好伤心。” ■记者 潘梁平

## 入围培训名单:

徐海燕、黄墨、秋斯、赵雅婷、陆春雯、李梓轩、蒋溢、袁岚、刘源、黄科文、赵谦、欧阳悠、尹旭峰、郑安彬、韩秋、程伟辉、张骏哲、阳梦晨、徐旻、汤雅娅、蒋彬彬、罗夫城、赵臻、鲁礼涛、甘青山、何升、曾沛、许武东、谭米、徐沛坤、王玉珂、何淑莲、江梦、朱映华、杨帆、赵可欣、徐天曙、汤慧虹、涂瑶平、王伟强、张恒、黄艺锋、赵盈盈、谢朋佳、王理隽、严康、陈雅西、顾广荣、旷忠坚、刘睿、李栋、杨曾其、赵斌、颜涛、宋佳、王紫薇、曾韧、赵颖慧、王志芳、王涵、王广福

## 经济信息

# 《蒙牛酸酸乳 中国最强音》渐入高潮



进入6月,湖南卫视每周双播的《蒙牛酸酸乳 中国最强音》开始渐入高潮。每周五、六依次播出的“逆袭赛”与“冠军赛”赚尽观众眼球,因节

目而成名的歌手曾一鸣、刘瑞琪等多次登上微博热榜的首位。

## 赛制创新 真实取胜

为了与众多纯音乐类节目区分开,湖南卫视将“最强音”定位为“大型音乐励志真人秀节目”。从真人秀的角度来看,“最强音”无疑是成功的,因为这不仅是单纯的歌唱比赛,“最强音”的选手们还能在舞台上实