

云技术方案(模板5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

云技术方案篇一

为推进“千名机关干部下基层”活动，按照《中共河口区委关于开展“千名机关干部下基层”活动的实施意见》要求，结合全局工作实际，制定本实施方案。

一、指导思想和主要目标

伐进一步加快，城乡环境面貌进一步改观，困难党员群众生产生活条件进一步改善，各类矛盾纠纷和不稳定因素得到有效化解，影响和制约科学发展的突出问题得到有效解决，党群干群关系进一步密切，社会和谐程度进一步提升，为在实施黄蓝两大国家战略中高点定位、率先崛起提供坚实的组织保障。

二、工作任务

此次活动围绕“加强基层组织、化解矛盾纠纷、开展扶贫济困、推动经济发展”四个方面开展工作。

（一）加强基层组织，促进党建水平提升

1、抓班子建设。扎实开展村“两委”换届选举工作“回头看”活动，深入了解目前村“两委”班子建设现状，集中排查村“两委”换届选举完成后出现的矛盾和问题。根据排查

出来的问题，对村党组织进行分类定级。针对村“两委”班子可能出现的各类问题，切实摸清底数、掌握情况、分析原因、找准症结，有针对性地进行治理整顿，确保整顿效果。同时，按照“抓两头、带中间”的工作思路，找准村级党组织建设优势，突出优势，夯实中间，改善劣势，力争通过一年的努力，切实改善村级党组织建设水平。

公推公选入党积极分子、发展党员票决和公示制，确保发展党员质量。帮助建立科学的党员考核评价机制，探索不合格党员处置机制，切实增强党员的党性意识，促进党员作用发挥。

3、抓规范建设。创新党组织设置模式，指导在农村合作组织、农村专业协会上组建党组织。帮助健全完善村级工作运行机制，借鉴“四议两公开”的做法，探索村级工作规范运行机制；指导村党组织落实“三会一课”、发展党员、党员教育培训等制度，推进党务、村务、财务公开制度，逐步建立起一套实际、管用、可行的工作制度。帮助加强活动阵地建设，加大财力、物力投入力度，帮助村党组织完善党员活动室，健全配套设施，达到场所内有党旗、有门牌标识、有办公桌椅、有档案橱柜、有电教设备、墙上有制度和有规范档案资料的标准。

4、抓创先争优。不断深化“创先争优”活动，指导村党组织围绕中心工作，不断创新活动载体，丰富活动内容。按照“创先争优”要求，指导好村党组织和党员，根据职责任务和岗位特点，开展好无职党员设岗定责、“承诺、践诺、评诺”、夺旗争星、升级晋档等活动，激发村党组织和广大党员干事创业的激情。

（二）化解矛盾纠纷，推动社会和谐稳定

盾纠纷和群体性的事件，将矛盾纠纷化解在基层、消除在萌芽状态。对矛盾比较突出，容易引发大规模事件，一时难以

解决的不稳定因素，逐一建档立卡，明确责任人，加大督促办理力度，确保不出问题。

2、妥善解决各类信访突出问题。协助村党组织对尚未结案的信访突出案件进行排查梳理，深入分析案情，找准问题症结，制定解决方案，做好上访人员的稳控工作。采取切实可行的措施，全力化解各类信访案件，对群众反映的合理诉求，在政策允许范围内能够解决的，尽快帮助解决；一时不能解决的，要明确时限，积极创造条件解决；对不合理的要求，要讲清政策法规，耐心做好疏导教育工作，严防越级上访案件发生。

3、完善防控机制。帮助村党组织摸排影响社会稳定的突出问题，总结处置群体性的事件、维护社会稳定的成功经验和反面教训，找到有效预防以及矛盾纠纷和群体性的事件及时化解控制、防止事态扩大的行之有效的办法措施，建立健全矛盾纠纷排查化解和预防工作机制。

（三）开展扶贫济困，突出保障和改善民生

1、帮思想提高。对所联系村生活困难党员、群众开展调研走访，了解其生产生活现状及困难原因，宣传低保、特困救助等党的惠民政策，积极帮助协调其享受政策规定待遇，鼓励他们树立勇气，增强战胜困难的信心。

2、帮生产生活。建立联系帮扶制度，确定重点帮扶的生活困难党员、群众，通过定期开展走访慰问、帮钱帮物等形式，切实帮助解决生产生活中面临的实际困难和问题，努力改善困难党员、群众的生产生活条件，让困难党员群众感受到党和政府的温暖。

3、帮项目扶持。积极扶持鼓励有一定经营能力的党员、群众上项目、办实体，帮助发家致富；对创业资金不足的，帮助

协调小额贷款，为其创业致富创造条件。立足部门职能，对落户村里的各类项目提供各类法律服务。积极协调有关部门组织开展培训活动，使党员、群众能够有一技之长，提高就业能力。同时，加大对惠民政策的宣传力度，积极帮助生活困难党员、群众出思路、想办法、定目标，引导其学好、用活政策，帮助其寻求政策扶持，尽快脱贫致富。

（四）突出创先争优，推动经济社会发展

1、开展“访千户、寻良策”活动。面向基层、面向群众开展寻计问策活动，通过层层召开座谈会、进村入户等形式，详细了解村情民意，找出影响所联系村发展的突出问题，研究制定推动发展的思路和办法。同时，积极围绕实施国家战略、实现率先崛起这一主题，广泛征求广大基层党员、群众对推进河口发展的思路和办法，进一步凝聚群众智慧，形成发展合力，助推黄蓝国家战略实施。寻计问策完成后，要形成有分析、有建议、有措施的调研报告。

2、开展“办实事、解难事、促发展”活动。在深入开展调 5

研、了解村情民意、广泛征求意见建议的基础上，立足本部门单位职能优势，确定要为所联系村办的实事、难事，分门别类建立工作台账。特别是围绕村庄建设、产业发展、乡村文明、强村富民等内容，有针对性地提出工作措施和办法，确保工作实效。

3、抓好“富民工程”典型培养。坚持以点带面，强化典型培树，发挥示范带动作用，要在深入调研的基础上，对所联系村基本情况进行深入分析，大力实施“富民工程”，研究确定一批培树对象，明确培树方向，在项目、资金、人力等方面给予支持，推动农村经济实现跨越式发展。

三、时间安排和方法步骤

这次活动从3月下旬开始，到12月底基本结束，安排10个月左右的时间，分三个阶段进行。

（一）召开会议，安排部署阶段（3月27日-3月30日）

根据《中共河口区委关于开展“千名机关干部下基层”活动的实施意见》要求，组织召开由包村工作组参加的动员会议，成立活动领导小组，并对相关工作进行安排部署。制定活动实施方案，报区活动办公室。

（二）摸底排查、分类定级阶段（3月31至4月15日）

放调查问卷等形式，重点围绕基层组织现状、易发矛盾纠纷和信访积案、困难党员群众生活状况、制约基层经济社会发展瓶颈等方面，进行摸底排查，掌握实情，形成调研报告，并分别建立基层组织、矛盾纠纷、扶贫济困、经济发展四个台账。根据摸排情况，对所联系村按照“好、中、差”三种情况进行分类定级，针对不同情况，分类指导，因情施策，制定切实可行的工作目标和工作措施。工作组分组方案和日程安排表以及摸底排查台账要及时报活动办公室。

大的矛盾纠纷问题、信访积案以及涉及群众切身利益的重大问题，要进行梳理汇总，报区委、区政府，视情况安排相关部门单位协调解决。对一时解决不了的问题，要做好解释工作，给群众一个交代。工作推进情况，要及时以台账的形式上报活动办公室。

（四）总结巩固、建章立制阶段（12月）

活动基本结束后，要对活动开展情况进行认真总结，开展一次“回头看”活动，进一步总结经验，查找不足，不断深化、巩固和提高下基层活动的实效。同时，按照区委要求，建立健全下基层活动长效机制，把下基层活动作为一项制度固定下来，坚持下去。

四、组织领导和保障措施

（一）加强领导，明确责任。要充分认识开展“千名机关干部下基层”活动的重大意义，切实抓好活动的组织领导。成立以单位主要领导为第一责任人的活动领导小组，切实强化责任意识，带头参与活动，认真抓好下基层工作任务的落实。工作组成员每月到联系村开展工作不少于8天。

和群众负担。在时间安排上要尽量服从基层群众生产生活的需要，确保访民情而不添民忧，察民意而不费民力。对在活动中工作浮在面上、不解决实际问题，弄虚作假、搞形式主义，吃喝玩乐、增加基层负担，扰民、吃拿卡要的人员，以及对责任不到位、解决问题无实效、反映上来的问题相互推诿的干部，要严肃追究责任，进行相关处理。

（三）加大宣传，营造氛围。要积极做好宣传动员工作，争取各方面的关心和支持，不断总结推广活动开展先进经验，发挥示范作用。

（四）加强督导，严格考核。主要领导定期听取工作组工作开展情况汇报，并经常性的深入联系村进行调研，实地了解包村工作组的工作成绩，对于工作不力、群众反映差的要坚决纠正，对于成效显著、群众反映好的要及时表扬。通过定期或不定期督导确保工作成效。

为转变作风，抓好各项工作落实，加快我乡卫生事业发展，根据卫生局《中层以上干部》精神，结合我乡卫生工作实际，特制定本方案。

一、下基层层次及主要任务

1、卫生院班子成员

下基层范围：实行分包责任制

吴建志：南屯村卫生室 温家庄村卫生室 张家营村卫

赵新江：南高村卫生室 西高村卫生室 苏辛庄村卫生

主要任务：

为基层和群众解决实际问题，搞好工作指导，推进农村

医药卫生体制改革扎实深入开展，特别是重点做好村卫生室建设、公共卫生服务等工作。

2、各科室负责人

下基层范围：包括辖区内所有村卫生室

主要任务：以科室职责范围为主，兼顾全面工作，发现解决实际问题。

院办公室：以安全稳定、项目建设、行风建设、优化发展环境等工作为主。

门诊部：以医疗质量监管等工作为主。

公卫科：以深化医药卫生体制改革，落实九项公共卫生服务项目等工作为主。

药 房：以药品网上采购、药价监管等工作为主。

农合办：以监管农合资金安全规范使用等工作为主。

二、下基层工作制度

为规范下基层工作，确保效果，特制定以下机制：

1、定期下基层机制。院领导班子成员全年下基层不少于100

天，即每周不少于2天。各科室负责人全年下基层不少于50天，即每周不少于1天。本周或本月因特殊情况不能下基层的，下周或下月补上，总天数不能减。

2、解决问题机制：下基层力戒形式主义，每次至少要发现或解决1个问题。并建立台账，及时、详细记录下基层时间、地点、内容和发现解决问题情况。

3、月报告机制。每月底前，认真总结下基层情况，院领导班子成员要将下基层情况形成书面材料，本人签字、加盖公章后，报局办公室。各科室负责人将下基层情况形成书面材料，本人签字后交卫生院办公室存档。

4、月公示机制。下基层情况实行每月公示，每月8号将上月下基层情况在公开栏上公示，接受群众监督。

5、年终考核机制。年底前，组织考核，根据考核结果，评出好、较好、一般三个档次，并作为评优重要依据。

三、组织领导

成立下基层工作领导小组，切实加强向下基层工作的领导。

组 长：吴建志

副组长：赵新江

成 员：吴建修 郭力强

3 二零一一年三月二十六日

为认真贯彻落实临沂市卫生局文件（临卫办发201113号）《中医药专家进基层活动实施方案》，加强基层医疗机构中医科室的建设，促进基层中医药人才的培养，提高基层中医药服务能力，使中医药适宜技术在基层得到更好的推广和应

用，特制定本计划。

一、目的意义

全面贯彻党的十七大精神，以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持行政主导与市场机制相结合，以增强公共医疗卫生的公益性质为目标，以中医药专家走进基层为手段，实施中医药服务能力对口帮扶，每1到3年为一帮扶周期，推进基层医疗机构中医科室的建设，促进基层中医药人才的培养，提高基层中医药服务能力，缓解群众“看病难”、“看病贵”的问题，为服务群众健康、惠及百姓、构建和谐社会的做出积极的贡献。

二、活动方式

根据市卫生局统一部署，我院确定对口帮扶两家基层卫生院，分别是 每逢集选派中医药专家按照要求对确定的帮扶对象进行定点帮扶，原则上应选派具有副高以上职称中医药技术人员，具有中级职称，但业务能力突出、责任心强的优秀中医药技术人员也可作为进基层专家。

三、活动内容

（一）指导中医科（中药房）建设。对于没有中医科（中药房）的乡镇卫生院（社区卫生服务中心），进基层中医药专家对中医科（中药房）的建设进行指导，在活动周期内要建立中医科或中药房，并负责中医药人员的培养，使其基本具备中医药服务能力，能够独立开展中医药诊疗活动。对于中医科（中药房）建设所需的基本设备由被帮扶单位负责，中医药专家派出单位可给予适当支持。

（二）培养中医临床人才。进基层中医药专家以提升乡镇卫生院（社区卫生服务中心）的中医临床诊疗水平为工作重点，对临床医师进行中医理论培养和临床技术指导。乡镇卫生院

（社区卫生服务中心）推荐重点培养的中医临床人员，由中医药专家对其进行传、帮、带，被重点培养的中医临床人员也可到派出单位进行临床进修。活动结束后，进基层中医药专家为乡镇卫生院（社区卫生服务中心）至少培养2名中医临床技术骨干，使其中医药服务能力得到明显提升，能独立开展中医诊疗活动。

人员为对象，开展中医药适宜技术推广培训工作。在活动周期内，完成所属乡镇（街道）的全部基层卫生技术人员（包括乡村医生）中医药适宜技术培训工作，使每个乡镇卫生院（社区卫生服务中心）至少有2人掌握不少于10项的中医药适宜技术，使每个村卫生室（卫生服务站）至少有1人掌握不少于4项中医药适宜技术。

（四）开展中医药科普知识宣传。在农村或社区进行多种形式的中医药预防传染病、养生保健科普宣传，引导居民建立健康生活方式。运用中医药养生保健理论方法，对居民进行健康教育，指导居民特别是老年人、妇女、亚健康等重点人群开展养生保健。面向所属乡镇（街道）居民，每年至少开展3次中医药健康知识讲座。

四、活动要求

（一）中医药专家进基层活动从2011年5月1日正式启动，活动周期为一至三年，可由双方协商确定。中医药专家进基层医疗机构时间每周不少于1天，每次不少于1人。对于基础差的被培养的中医临床人员也可到派出单位进行临床进修，但其临床进修时间不能超过活动周期的一半，临床进修期间进基层中医药专家可减少到基层医疗机构坐诊时间和人次。

医疗机构中医药服务能力提升做出贡献。要以提升基层中医药服务能力为己任，以培养中医药人才为工作重点，积极开展中医药适宜技术推广培训工作，广泛宣传中医药科普知识。

（三）受帮扶单位要积极配合中医药专家的工作，为他们提供较好的工作和生活条件。要建立专家工作登记制度，对中医药专家的门诊时间、门诊量做好记录；对于开展的中医药适宜技术培训和中医药科普宣传活动要做好详细记录并保存好相关资料。

2011.4.7

云技术方案篇二

运营的本质是将正确事情做得更好。关于运营，首先主要集中在两个点：渠道和传播两块。

渠道管理是一抹黑的生意，很多广告公司对于渠道了解少之又少，完整的品牌报告，一定要摸清楚目前渠道模式有哪些，适合新品的渠道是什么？因为一个天猫店就要花费大量的时间去运营，能不能运营好，如何运营都是很大的工作。还有如果选择线上渠道、那线下渠道该如何去推，怎么推。

营销=传播，传播不仅仅是付费广告，更是与消费者每一个接触点，在进行传播时，首先要确定目标，传播的重点是什么？抓住第一阶段是认知；第二阶段是做大定位；第三阶段是引领定位。阶段不同，所传播的内容也不同。想要开展有效的传播，主要通过以下八个步骤。

运营的意义，市场运营把每一件事做的更好，同理在一年的运营活动中，需要将运营的经验所得，整理成具体标准流程表格，在具体运营过程中，按照表格内容精进，更好的为接下来的工作做准备。找到战略重心、关键点、时间节点形成执行甘特图即可。

云技术方案篇三

每天20分钟进行下面的快速瘦臀操，坚持下去便能摆脱巨臀的困扰，拥有蜜桃美臀，下面就一起来学学吧。

快速瘦臀：芭蕾舞步

双脚分开与肩同宽，脚尖向外呈八字形，尾骨下沉，臀部夹紧，手臂向前抬起并延伸，慢慢下蹲成马步，手臂要与肩膀保持在同一高度，练习这个动作可以帮助锻炼平衡性。

在身体舒适的情况下尽量放低身体，但膝盖不用弯到脚尖处，保持这个下蹲的姿势2秒钟后恢复到初始姿势中，再重复做这个动作10次，当做到第10次时再停住保持20秒钟。

快速瘦臀：向侧滑步

身体自然站直，双脚并拢，手臂自然放在身体的两侧，把身体的重心放在右腿上，膝盖微微弯曲，左脚放在一块毛巾下，脚尖向下。手臂抬起并向前延伸，毛巾可以帮助左腿向外滑动，心中默数4秒，左腿向外侧滑动到不能再移动的位置，再把腿收回，恢复到最初的姿势，心中默数4秒后重复进行这个动作12次，双腿交替进行。

快速瘦臀：提臀

双脚分开与肩同宽，脚尖向前，左脚放于右腿膝盖的内侧，手臂在身体两侧自然下垂，左腿尽量向后延伸，两手臂向两侧打开，脚离地不超过10英寸，保持身体平衡，之后恢复到初始姿势中，并重复进行5次，两腿交替进行，在做这个动作时臀部要夹紧。

快速瘦臀：剪刀跳

右腿弯曲向前迈一步，让膝盖和脚踝呈直角，左腿膝盖跪地，双脚蹬地并向上跳起，在空中换腿，也就是说落地之后是左腿向前迈步的姿势，将这个动作重复进行10次。

快速瘦臀：螺旋蹬腿

身体向左侧躺下，左手臂伸直，使头部靠在左手臂上，右手掌放于胸前地面，以作支撑，右腿膝盖慢慢向胸部移动，臀部随之扭转，膝盖朝向地板，脚尖朝下，脚后跟向上指向天花板，并做抬起和放下左腿的运动，共做20下，之后换腿重复进行。

快速瘦臀：桑巴旋风

这是一个下身摇摆动作，双脚分开宽于肩膀，双手放在臀部，大幅度地旋转胯部。按照向前、向后、向左、向右的顺序进行扭胯运动，之后再上下摆动，可以使紧张的肌肉得到放松。

这几种快速瘦臀操学会了吗？它们取自不同的运动，但却有相同的瘦臀美臀作用。

云技术方案篇四

20xx年12月8日，湖北省麻城市人民政府组织了《智慧麻城规划纲要》、《智慧麻城顶层设计方案》（以下简称《方案》）专家评审会。与会专家听取了《方案》编制情况的汇报，审阅了相关文本，经讨论，形成如下意见：

《方案》根据麻城市特点和经济社会发展的实际需求，提出了智慧麻城建设的基本目标、基本内容、技术架构和应用体系，规划了20个重点项目，并提出了有针对性的组织管理、政策保障、信息安全等具体措施，对智慧麻城建设具有较强的指导意义。

《方案》思路清晰，内容完整，提出的发展目标方向正确，技术架构和应用体系总体科学合理，重点项目与工程具有可行性和可操作性。

专家组同意《方案》通过评审。建议按照专家意见对《方案》进一步修改完善后，报市委、市政府决策。

本方案首先对麻城的发展现状与需求开展分析，明确了指导思想与建设目标，形成了智慧麻城总体框架体系，提出了智慧麻城实施组织与管理方案以及实施步骤。

智慧麻城总体框架体系主要包括：总体框架，感知终端层，网络设施层，信息资源层，统一平台层，智慧应用层，安全保障体系，政策标准体系等8部分。

网络设施设计的建设目标是全面支撑各类智慧应用，建设内容是构建无所不在的宽带网络，建设方式是统一部署、整合资源、互联互通；信息资源设计的建设目标是建成集中统一的信息资源服务体系。

智慧应用设计包括建设与宜居、管理与服务、产业与经济等；安全保障设计的建设目标是保业务、保数据、保服务，建设内容是构建全生命周期安全防护体系，建设方式是统一管理、遵循规范、区别维护；政策标准设计包括政策保障措施、标准规范等。

20xx年1月19日，达州市发展与改革委员会召集交通运输、物流管理、商务等部门的专家，在双狮宾馆3楼会议室对达州市建筑设计研究院编制的《达州化工产业区公路物流港集装箱仓库项目可行性研究报告》进行了审查，到会专家充分发表意见，形成如下审查意见：

一、该可研报告根据达州化工产业区发展规划、货源结构和集疏运水平，结合达州市社会经济发展状况、交通运输现状、

贸易及运输半径等实际情况，以及达州化工产业区的公路物流发展的市场条件、地理条件、业务运作、商业发展模式、社会经济效益以及公路物流港集装箱仓库作为达州市物流区域中心的地位和作用。

从总体上论证了建设达州化工产业区公路物流港集装箱仓库对发展达州市物流业的必要性及可行性，提出了物流港集装箱的开发及实施方案，给出相应的经济评价指标。

总体上，编制单位在此期间做了大量工作，收集资料较齐全，文本规范，报告内容较详尽，与相关规划及行业规范基本相符，达到可研深度，同意报告予以通过。

二、主要不足及建议：

- 1、报告中应明确主体站设计年限及站级标准等主要技术
- 2、报告中应明确建设方案采用的国家标准、规范。并按国家相关标准、规范明确站场功能分区并测算建设规模。
- 3、建议补充历年来与拟建项目有关的经济社会及运输量主要指标的统计数据及周边企业产量数据，完善吞吐量预测。
- 4、修改完善周边道路、供水、供电条件相关内容，
- 5、采用《建设项目经济评价方法与参数》（第三版）修改财务评价。
- 6、建议增加环境保护、节能及消防安全评价内容。
- 7、报告多处打印错误请更正。

云技术方案篇五

提臀瘦臀动作：双手双膝着地，保持肩膀在手掌上方，臀部在膝盖上方，腹部收紧。向后上方抬起左腿，直至脚心朝向天花板，大腿与地面平行。慢慢下落膝盖，到快要接近地面时停住，然后再次向后上方抬腿。每组重复8次这个动作，然后逐渐增加到每组15次，连做3组。

效果：能使腹部肌肉紧实，并使后臀肌肉结实。

升级版：做腿部动作时，举起右胳膊，使其与地面平行。做完一组后，换腿的同时换举另一只胳膊。这个动作需要身体的中段使出更大的力量来保持躯干平衡。

单腿蹲

提臀瘦臀动作：双腿分开，与肩同宽，膝部微弯，肩膀平直。手扶椅背或沙发扶手，使身体保持平衡。弯曲左膝，使小腿与大腿呈90度。弯曲另一侧膝盖，带动双腿同时弯曲，想象自己正在往一张椅子上坐。做动作时，保持抬起那条腿的高度，并使站立那条腿的膝盖与脚尖在同一垂直线上，否则会将力量转至脚踝部。弯曲到一定程度后，再将腿恢复到直立状态。然后换另一侧腿做相同动作，开始时每组做8次，慢慢增加到每组15次，连续做3组。

效果：一条腿下蹲时，即使要靠椅子的辅助，对平衡能力也是很好的锻炼。升级版：将双手放在臀部上，平衡身体所要使用的力量会更集中于臀部。

前曲腿

提臀瘦臀动作：一脚在前一脚在后站立，或者一只脚踏在矮凳（或楼梯）上，双手插腰。如图所示，将右脚平放在矮凳上。身体前屈，从右脚跟部发力站起至腿伸直，左腿弯曲着随身

前移。过程中由右腿支撑身体的重量。左右腿交替做，每组8次，然后逐渐增加到每组15次，连续做3组。

效果：能提臀、调理肌腱，练习身体的平衡能力，还能拉伸臀部肌肉，使身体中段得到锻炼。

前跨腿

提臀瘦臀动作：双腿分开，与肩同宽，双手插腰。胸背部挺直，右腿向前迈出一大步，使膝盖与地面成90度，大腿与地面平行。保持膝盖处于足部的正上方。然后将腿收回，恢复到动作开始的状态。右腿做8次后再换左腿做8次。开始时整套动作做一组8次，慢慢增加到整套动作做3组、每组15次。

效果：锻炼臀部和大腿力量，还能锻炼身体平衡和动作协调能力。

升级版：增加负重，加大动作难度。手握哑铃来做跨腿的动作，或者背一个装了一到两本大块头书的背包。

这一套简单的提臀瘦臀减肥操，每一个动作都需要你全身关注的去做，并且要把每一个动作都做到位才会有很好的减肥效果。一整套提臀瘦臀减肥操做下来之后大概需要半个小时左右的时间，所以要坚持，记住在做这套减肥操的时候要穿上宽松舒适的衣服，这样才会有助于动作的伸展。

文档为doc格式