

三位引体架

□ 见习记者 王学领 文/图

练出“块块肌”

全民健身台

健身伙伴：三位引体架
现场：一拖集团职工活动广场

平民教练：一拖集团铸钢厂退休职工 赵先生

健身跟我来

以前在学校时我就喜欢体育锻炼，诸如单杠、双杠、鞍马、篮球等样样拿得起放得下，如今虽然退休了，但我依旧对体育锻炼热情有加。我每天早上都会到一拖集团职工活动广场上热身一把，尤其喜爱空中云梯和三位引体架这类具有挑战性的项目，由于长期坚持运动，我对健身活动早已“积习成癖”，就是下雨天也要穿上雨披到这些“老伙伴”四周转上一圈，就像今天你看到的一样。虽说我与三位引体架早已结缘，但锻炼水平得到提升，还是在最近这段时间。

三位引体架高两米有余，三对把手在空中伸展，可供三人同时锻炼。由于此器械重心稳、三对把手在空中“绽放”，之后向四周伸展，整体造型极富情趣性，于是经常参与锻炼的老伙计们对此喜爱有加，都风趣地称此器械为“椰子树”。“上树”之前，一定要在周边的单杠或辅助性运动器械上有意识地锻炼臂力后，再主攻“上树摘椰果”。一般在辅助性运动器械上锻炼臂力一个月后，便可选择空中项目了。抓牢把手后，可做引体上下运动，根据承受程度调节上下频率，也可让双脚适当借助“树干”保持身体平衡，达到主练双上



图①

图②

肢、综合活动全身的目的。(如图①)
此项目的另一大特点是可多人同时锻炼，通过相互鼓励，达到挑战体能极限、培养坚强个性的目的。

健身心得

使用此器械，需要一个循序渐进的过程。此项目主要适合身体条件较好、身高在170厘米以上的朋友，但事实上参与此项目的锻炼者，大多数都是50岁以上的老年朋友，创新活动花样、显示真功夫者，多是身体矮小、身姿矫健者，足可见老年群体对此项目的热爱。首先，在使用此器械前要有个适度锻炼的过程，否则会因全身重量都压在双臂，伤及双上肢。其次，由于此器械高度不可调，健身

者要结合身高“量体裁定”，尤其是身高不足160厘米的朋友，只有通过蹦跳才能抓握到把手，抓握跳动作过猛，会伤及筋骨，达不到锻炼效果。

我长期坚持使用此器械，如今将双上肢锻炼出像健美运动员一样的“块块肌”，臂力超群，肺活量大于常人，具有超常耐力，同时在空中适度活动四肢，也锻炼了大脑的统筹协调能力，对记忆力有较好的“唤醒”功效。(如图②)
通过锻炼，我以前患上的颈椎病和肩周炎等病症基本消除，且单臂能轻松地将自行车举过头顶，双臂提上两个液化气罐，一口气能跑到五楼，基本不用休息。最重要的是，我的记忆力恢复到了40岁之前的状态，且10多年来，我基本没患过感冒。

健身安全提示

使用此器械具有一定的风险性。练习者要先适当锻炼臂力，当双臂能适应悬吊身体的重量时，方可进行高空运动；高血压患者不适合选择此项运动；锻炼时不宜戴手套，以免高空脱手摔伤。



《全民健身台》栏目欢迎大家参与全民健身，如果你愿意，可以报名担当“平民教练”，讲述老百姓自己的健身乐趣。

健康热线：61693199

亚当护理

如何挑选适合的剃须刀

日日的肌肤之亲，对于男人而言，选剃须刀就要像选爱人，不求最多，但求最合适。要为他挑选到一把适合的剃须刀，女人们确实需要花费一番心思呢！

选择一：看胡须

胡须浓密，每天都需要剃须的男士，应选摆动式剃须刀。

胡须稀疏无需常剃须的男士，可选择接触面部范围较大的旋转式剃须刀，以求快捷高效。

胡须浓密或较长的男士，最好选择双头或三头，甚至四头的旋转式剃须刀。

选择二：看习惯

经常出差的男士，应选干电池式、充电与干电池混合式剃须刀，不用为中途因没电而尴尬。

司机或者经常需要与车打交道的男士，可选用车载剃须刀，使用汽车电源充电，时尚方便。

习惯在家里剃须的男士，可以选用充电式包括即插即用型的剃须刀。

喜欢边洗澡边剃须的男士，最好选择手柄上有防滑落设计的剃须刀。



喜欢把剃须刀带在身边的男士，选择带有精美伸缩绳扎口袋的剃须刀。

电动剃须刀分为旋转式、网膜式两种，如果在剃须的时候，不喜欢剃须刀发出的“吱吱”噪音，那就选择旋转式的，噪音比较低。

选择三：看皮肤

不要以为男人的皮肤就一定坚不可摧，不注意细节的话，同样会导致肌肤问题。尤其是那些肤质敏感的人，稍有不慎，就会引起大面积皮肤过敏、红肿。

电动剃须刀的电震颤虽然可起到震颤按摩、疏通经络气血、增强口唇周围和面颊区域活力的作用，但是少数男士使用后，口唇周围的皮肤会痒一阵子，这可能与接触电动剃须刀中所含的镍有关。镍是最常见的过敏原，在皮肤破损时，细菌的感染、过多的摩擦都可以增加镍的吸收。此时，应停止使用电动剃须刀，选择老式的手动剃须刀或者多刃剃须刀，这样可以减少刮的次数，降低过敏的几率。

给敏感肌肤男士的专业建议

随着护肤观念不断深入，剃须膏、须后水等男士剃须保养品层出不穷，它们可以缓解剃须后脸上的不适感，并能滋润面部肌肤。但刚刚刮过的皮肤十分敏感，应选用不含酒精的产品。

使用剃须膏能润滑胡须，减轻刀刃与皮肤的摩擦力，使人无痛感。但是，剃须膏的成分比较复杂，如苯坐卡因和薄荷醇，能使皮肤产生麻木的感觉，刮脸时不宜使用含有这类成分的剃须膏，因为它会使毛孔收缩，胡须变硬，少数人使用后可能引起过敏性皮炎等反应。另外，用手很难将剃须膏的泡沫润入肌肤，不妨买一把好的鬃毛刷。它质感柔软，能像海绵一样留住水分，而且耐用，一般可保用10年。

(都市主妇)

12

洛阳晚报

生命周刊

2009年4月4日 星期六

美容健身

校对：李婧瑾

发丝飞扬

正确洗头四大步骤



洗头，将一头的灰尘洗去，闭上眼睛任凭发丝随风舞动，享受发间的隐约清香……

我们每天都在洗头，可是，你真的会洗吗？

正确的洗头步骤应分为：预备洗、正式洗、护发及干燥四个步骤。

预备洗

预备洗的方法就是用大量的水冲洗发。这样做的目的，是要洗掉残留在头发上的灰尘、脏东西、头皮屑等。这样可以减少洗发用品的使用量，降低对头发及头皮的损伤。

正式洗

正式洗时要使用洗发用品。怎样将洗发精放到头发上？正确的方法是，先将洗发精倒在手上，再滴一些水在上面，轻轻搓揉，洗发精开始发泡后，将其均匀涂抹在头发上。洗头时不要用指甲抓头皮，应该用指头肚，这样可

以避免伤害头皮。双手以锯齿状或画圆圈的方式来洗头，这样可以达到按摩头皮、促进血液循环的目的。彻底洗净之后，再用大量的水将洗发精冲干净。有人认为热水的溶解力较强，可是别忘了热水也会伤害头皮，用温水多冲几次就可达到目的。

护发

现在的洗发精清洁力强，有时会洗掉头发所必须的油脂。而润发的目的是要补充被洗掉的油脂，增加头发光泽度，使头发容易梳理。取适量的润发剂放在手上，先由发际着手，从发根开始涂抹，再顺势往头发末端涂抹，尽量涂抹均匀。涂抹完毕之后，用大量清水冲洗，直到黏稠感消失为止。在这里要强调的一点就是，并不是每次洗完头发都要润发，过度润发会造成头发油腻，通常是在过度吹整头发或者冬季温度湿度低的时候，才需要润发。

可能你看到这里会开始怀疑，现

在不是有双效合一、洗发润发一次完成的洗发精吗？为什么还分两个步骤？其实洗发是洗掉油脂，润发是补充油脂，两者的作用完全相反，所以最好不要嫌麻烦，将两个步骤分开做。

干燥

刚洗完的头发处在最容易受损的状态，所以我们要尽快吹干头发。首先要用毛巾吸掉多余的水分，方法是用毛巾包住头发，轻轻地拍打，千万不要用力揉搓或者让头发互相摩擦。接着再用吹风机吹干头发，吹风机的温度应该设定得低一点，风力设定得弱一点。尽量将吹风机远离头部，并且要不停地小幅度地晃动吹风机，避免让它在同一个地方吹，同时用另一只手去翻动头发，这样风才能吹到头发深处，连头皮也能充分干燥。

另外，梳头用的梳子也有讲究，尽量使用间隙较宽、头较宽的梳子，以免伤害头发及头皮。

(腾讯女性)