

## 养护皮肤别跟“死皮”较劲

千万不要将角质层视为没有用的“死皮”，它是人体的一道天然屏障。

角质层可以吸收大部分紫外线，从而保护皮肤底层的细胞，如果人为地去除“死皮”，会对皮肤造成极大的伤害。

角质层对微生物有着良好的屏障作用，可以有效地阻止细菌和病毒入侵，防止皮肤疾病的发生。

角质层能防止体内营养物质和水分的流失，一般成年人每天约从皮肤表面失去水分240毫升~480毫升，如果将角质层去掉，那么每天丢失的水分将增加10倍以上，皮肤会变得十分干燥。（刘婧婷）

## 莫让下列行为毁了秀发



**每次洗完头，都用吹风机吹干** 经常使用吹风机，发丝会变得干枯、粗糙、易分叉，因此，最好让头发自然晾干。至于经常去理发店的人，可以让美发师将吹风机拿远一点，不要贴着头皮吹，而且时间不宜过长。

**每天梳头超过50次** 梳头可以帮助清理附着在头发上的脏物并且能促进头皮的血液循环。但梳理过多，反而会伤害秀发，建议每天只需梳理30次左右就足够了。

**趁头发很湿时上发卷** 这样会伤到头皮，正确的做法是等头发干到七八成时，再上发卷。

**洗完头发后用力擦干** 这样只会使头发枯涩分叉。应该用干毛巾将头发包起来，轻轻按压，让干毛巾吸干头发上的水分。

**洗发时泡沫越多越好** 许多人认为，洗发时，泡沫越多头发就会洗得越干净，因此为求泡沫会多用洗发水。其实过于丰富的泡沫会使头发更干涩，洗发用品的泡沫不应求多。

**刚烫完发就染发** 刚烫过头发的人最好等一两个星期再进行染发，否则会使部分发卷被拉长，影响烫发效果。刚进行完染发就烫发，容易使头发掉色。

**过量使用护发乳** 事实上，过量的护发乳只会给头发造成负担。要抹的话，最好从发梢抹到接近发根处，千万别抹到头皮处，量也不宜过多。

**烫发不成功再烫一次** 对新烫的发型不满意，有些人可能会重新再烫一次。这样做对头发会造成极大的伤害，基本上会将头发“烫死”。两次烫发的时间最起码应该间隔一个月以上。（子宜）

（本版栏目欢迎提供线索或推荐好的做法，联系电话18903886990）

## 全民健身台

# 加力健身车为腿部“加力”

□ 见习记者 王学领 通讯员 江春运 文/图

### 健身跟我来

加力健身车是健身器械中突出锻炼腿部肌肉的独立健身器械，是圆筒跑步机、输送带踏步机、障碍弹跳腿器等健身器械的“姊妹”，它主要由不可调跨座、内弯弧形扶手、脚踏板、加力负重轮、镂空架等附件组成，特点是小巧玲珑、平衡性好，主要锻炼腿部肌肉。负重轮内设置有“加力块”，可根据自己需要，适当增加运动阻力。为增加锻炼效果和健身趣味，也可进行反向运动，此形式对于增加腿部肌肉柔韧性有明显效果。

### 健身心得

性情开朗的我，工作之余喜爱运动，半年前接触加力健身车，主要有以下健身心得。

**动静结合，张弛有度。**由于不断加力，锻炼者一般进行10分钟后便会出汗，因此，一定要做到张弛有度，确保健身同时，不出现“伤腿”、“扭腰”等情况。此器械看似锻炼双腿肌腱，其实可通过正反方向运动，确保全身部位得到锻炼。通过边骑



乘健身车时，有规律地进行“倒乘”锻炼，加之频繁晃动腰部，腰围“游泳圈”明显减掉一圈，且肌肉弹性明显增加——仅仅借助骑乘运动健身，就取得瘦身奇效。

掌握技巧后，有规律进行“倒乘”锻炼，加之频繁晃动腰部，腰围“游泳圈”明显减掉一圈，且肌肉弹性明显增加——仅仅借助骑乘运动健身，就取得瘦身奇效。

平民教练：杨慧梅女士  
健身伙伴：孟津县会盟镇铁锅村健身大院

### 安全提示

加力健身车运动幅度小，运动器械本身附件或转动器件形成的惯性冲击较小，危险性也随之降低，因此，适合不同年龄阶段的朋友健身。但健身者还要从以下几方面做好安全设防：

健身时要适度加力，并在加力到一定程度时确保不能蹬空踏板，避免整个身体前倾，致使双臂支撑不牢，整个身子匍匐到扶手架上，伤及下颚或双肘（不带加力的此类器械也就降低了此种风险）。

完成一定强度的动作后，周身血液运行加快，心肺功能完全调动起来，尤其是通过锻炼已经出汗的老年朋友，要在逐渐减速过程中做到劳逸结合，只要时间允许尽可能靠逐渐减小运动量，淋漓大汗逐渐消除后再“下车”，避免身体姿势转换过快出现眩晕、摔倒。

此器械有固定式和移动式两种，公用健身器械一般都有固定场地。对于使用移动式加力健身器的朋友来说，一定要注意运动过程中的“轴线重心”平衡度，尽可能不要左右摇摆或进行倒转运动，防止人车倾斜摔倒。

## 衡量健康十条标准

世界卫生组织关于衡量健康的十条标准是：

1.精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；

2.处世乐观，态度积极，乐于承担任务；

3.善于休息，睡眠良好；

4.应变能力强，能适应各种环境变化；

5.对一般感冒和传染病有

一定的抵抗力；

6.体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调；

7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；

8.牙齿清洁，无缺损，无疼痛，齿龈颜色正常，无出血；

9.头发有光泽，无头屑；

10.肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。（闻达）

## 国庆长假“美丽蜕变”

今年国庆中秋双节叠合，休假时间长达8天，很多人会选择旅游或探亲访友或猫在家里。在这里建议大家拟个长假健身美容行动计划，完成美丽“蜕变”，尤其对白领和上班族很有必要，下面向大家推荐几种适合假日的“美丽”方式：

**瑜伽** 练瑜伽对人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益，可以帮助伸展肌肉线条，使形体变得匀称、线条美丽，进而达到培养气质的目的。

**芭蕾** 让身体各部位均衡发展，姿态美丽挺拔，同时在美丽的音乐伴奏下，提高乐感、陶冶情操，最终达到舞姿与音乐完美结合。

**有氧拳击操** 能够有效减肥并美化腰部腹肌，还能使臂、肩、腿部锻炼出美丽的肌肉线条。

**哑铃操** 动作简单，锻炼效果明显，对上肢的肌肉收紧有帮助，适合上臂、肩、背部较松弛者练习。

**秋高气爽适宜美容整形** 科学研究证明，秋季正是变美的好季节。气温清爽宜人，空气

较干燥，由于刚刚度过夏季，人体处于生长和修复的旺盛期，这些都为美容后的恢复提供了便利条件。同时，美容需要时间较长，而且大多需要一段时间休息，才能恢复到原来的自然状态，像吸脂塑形，术后需要穿着弹力服保持一段时间，或去专业机构或居家“自理”，趁长假赶紧“美丽”一番吧，也给自己的心情放个假。

秋季美容主要集中在眼鼻美容、改变脸型、抽脂减肥、面部除皱、眼袋整形等。

不论如何“打造美丽”，都要留意以下几个方面：

**选择正规的整形美容机构** 目前整形美容市场上难免有鱼龙混杂现象，面对“世界最佳科技”、“国家专利技术”、“专家隆重推荐”，您“美丽”需谨慎。

**选择最佳美丽方式** 特别对那些刚刚发展起来、临床应用时间短的新技术、新产品，眼光需放长远，要注重长期效果。

**做好“美前”沟通** 每位美容整形师都有各自的技术专长和手术习惯，您应该根据自己的需要通过深入交谈进行良好沟通。（梅立）

## 秋季用洗面奶有讲究

秋天来了，许多人在洗完脸后都会发现，脸上的皮肤会有点紧绷绷的感觉，而不像夏天那样滑润了。相关专家指出，秋季较干燥，许多泡沫多的洗面奶，并不适合在秋季使用。

一般来说，洗面奶要根据各人不同肤质来选择使用，油性皮肤一般用去油性强的泡沫型洗面奶，干燥性的皮肤较敏感，则应使用泡沫少、滋养成分多的滋润型洗面奶。季节的不同也会影响洗面奶的选择。夏季容易出汗，汗渍容易沾染灰尘污垢，皮肤的清洁

工作尤为重要，所以泡沫丰富、去油污较强的清爽型洗面奶比较适用。而秋季天气干燥，空气湿度小，皮肤水分少，出汗也较少，一般适合用滋润型的洗面奶，避免体内水分散发。

如果夏季使用的是泡沫型洗面奶，到了秋季皮肤变得紧绷干燥，就应该改用滋润型的洗面奶。如果洗完脸后没有紧绷干燥的感觉，也可接着使用原来的产品，只是在用量和使用频率上可相应减少，比如使用原来一半的用量，每天使用次数减少一次。（王蓉）

