

健康美甲 十指闪耀

□ 记者 崔宏远
通讯员 卢俊洁

年底应酬、饭局、年会、party 等一场接一场，女士们除了讲究化妆外，就连双手也要十指闪耀，这让年前的指甲美容又火了。市中心医院皮肤科病科梁广智主任表示，修甲要适当，卫生最重要。

修甲

卫生、消毒最重要

“指甲的清洁、适当的修剪及手部的保养都关乎指甲的美观、健康。”梁广智说，适当的修甲首先要讲卫生。去美甲店做指甲一定要注意工具是否消毒，否则可能会被灰指甲及甲沟炎找上门。除了讲卫生外，也要看修剪技术。修剪指甲的技术不好，如指甲周围的



死皮修剪过度而伤到皮肤，会使指甲受损，导致日后长出的指甲凹凸不平。梁广智建议，最好自备一套专用的修甲工具，并在修甲前与美甲师沟通好不要过分修剪。梁广智还表示，指甲若出现异常变化或是疼痛发痒症状，一定要先到正规医院请教皮肤科专家。

涂甲油

涂前测试会否过敏

指甲油的成分可能会导致有些人过敏。梁广智指出，病人若在指甲油未干透的情况下触碰皮肤，就可能引起接触部位出现接触性皮炎，因此，最易被触碰的耳朵、嘴唇及脖子等处最容易被皮炎波及。因此，在使用指甲油美甲前，应先做少量涂抹，若有过敏反应，应停止使用。

美甲时，还有人爱贴水钻和人工指甲片来装饰指甲，这些用于美甲的人工装饰物多含金属物。梁广智表示，金属物通常含有镍，这是一种能使对镍过敏的人产生过敏反应的物质。一些指甲黏着剂也可能引起刺激性或接触性皮炎，长时间使用会造成甲沟炎、指甲感染等。

梁广智提醒爱美的女士，手部的保养会影响指甲的美观与健康，经常给予手部皮肤及指甲适当的护手霜滋润，可以减少外界刺激造成的伤害。

健身故事

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 文/图

舒展中，让快乐绽放

本周，在南昌路丽春路附近，记者见到了51岁的王宗蕙女士，她身材苗条，面色红润，皮肤很有光泽，说起话来总是笑盈盈的。她说，以前自己是个“病秧子”，现在朋友们都说她越活越年轻了，这都得益于练习瑜伽。

学做瑜伽入门乐

王宗蕙说，自己从小到大大一直体质较弱，容易疲劳。2003年，她经常感到头晕、胸闷，脸色总是蜡黄。到医院检查身体，医生说是贫血，通过一些食补、药补的方法，情况稍微得到些改善。但她还是经常觉得身体发沉、发困，在家打扫卫生，几个屋子的地还没拖完，她就腰酸背痛。

2008年夏，退休的王宗蕙经朋友介绍，去学习瑜伽。起初，她的动作根本不得要领，平衡性不好，肌肉也没有力量，身体总左右晃动，只能依葫芦画瓢跟着别人一起“比划”。但由于她身体柔韧性不错，几个颇有难度的动作都被她做出来了，别人的惊奇和赞叹，让她充满喜悦。一节课下来，她感觉身体轻松很多，心情也非常舒畅。有了这第一次愉快的经历，王宗蕙就开始每周练习三四次瑜伽，一直坚持到现在。

王宗蕙进步很快，练习三个月后，不少动作就做得相当标准了，而且她感到自己腰上“游泳圈”明显变小，整个腰腹部都变得紧实了。

快快乐乐兼“教练”

王宗蕙本身性格开朗，爱说爱笑，一同练习瑜伽的朋友都很喜欢跟她聊聊天，讲讲笑话，或一起讨论动作要领和心得。

有些刚学习瑜伽的新朋



丽云健身俱乐部协办 电话:63900900

友，动作不得要领，看她做得不错就向她请教。她每次都笑盈盈地，耐心解答、做示范。她不但交了很多朋友，偶尔还过过教练的瘾。有一次，老师在上课时突然肚子疼，便让她带着大家继续做动作。大家非常支持她，等她代完课，都拍手鼓掌。

王宗蕙说，她很喜欢和练瑜伽的朋友们在一起，这比闷在家里强多了。在快乐的气氛中，王宗蕙练习瑜伽才半年，腰围就从两尺二减到了两尺，以前的裤子明显感觉肥大，有的都不能穿了。而她的体重，也在不知不觉间减少了近5公斤。

更让人高兴的是，王宗蕙以前经常出现的头晕、胸闷、发困的情况，都不见了。亲朋好友一见面，都说她容光焕发。她自

己也觉得每天浑身有劲，干起家务也不会像以前那样动辄腰酸背痛了。

简单小动作，适合女性做

王宗蕙家里买有练瑜伽的光盘和书，理论结合实践，她对瑜伽益处的感受，就更全面了。她给我们示范了几个特别有助于女性健康的瑜伽动作，如果你感兴趣，也来学学吧，注意量力而行，不要勉强自己。

胸部束角式：坐姿，两腿打开，两脚脚掌相对，尽量贴近地面。上身向下弯曲，挤压腹部，这样对腹部器官起按摩的作用，对女性的盆腔、子宫很有好处。上身也可以不弯曲，让两腿上下扇动，利于活

腕关节。经常做这个动作，可以缓解月经不调，减轻孕妇产后痛苦，对患有泌尿障碍毛病的朋友也很有益处。

海狗式：放松身体坐直于地板，弯曲左脚，置于会阴处，右腿自然弯曲。用双手抬起右脚，右臂绕过右脚，左手手肘绕到脑后，两手在脑后交握，停留约数十秒，做一次深呼吸。还原之后，再换另一方向做。这个动作锻炼到的部位比较多，尤其是肩部、腰部、背部都可以得到很好的拉伸。

三角伸展式：站姿，两脚打开，手臂伸直，然后左手向下触及左脚，右手举起指向向上。两腿务必绷直，不要让膝盖弯曲。这个动作有利于缓解腰背疼痛，对腿部和臀部能起到较好的塑形效果。

怎样科学减肥？

□ 记者 崔宏远

肥胖的弊端多多，不光可以导致个人产生诸如高血压、心脏病、糖尿病等病症，还会由此增加公共卫生负担，成为社会问题。胖人们不得不选择各种减肥法，但不管是执着专注于节食还是求助于减肥药，减肥效果不

明显，副作用却极明显。面对减肥时常常会陷入的误区及减肥时常犯的错误的，荣获“中国国际专利与名牌博览会金奖”的洛阳康影源美容美体公司提醒要减肥的市民，减肥要符合三个标准，即不厌食、不腹泻、不乏力。

据康影源公司陈经理介绍说，传统的饥饿减肥法和药物减肥法都无法达到绿色健康减肥标准，需要运用心理、科学、营养、运动、调理等多种系统理论进行科学减肥，可以制订适合自己的科学减肥计划，像药物调理计划、

饮食计划、锻炼计划和时间计划等。减肥还有许多具体的小方法，如食醋、戒酒、不吃零食等，但关键在于坚持并养成良好的生活习惯。如果您担心自己的意志力薄弱，可以加入康影源减肥俱乐部，在专家的指导下科学减肥。

瘦身有道

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

乘公交做做瘦腿操

每天上下班挤公交车的时候，也有变漂亮的机会？没错！家住老城区的于慧丽女士，就是靠偶然自创的“公交瘦腿操”，让小腿保持纤细和美丽的。

本周，记者在老城区西大街见到了27岁的于慧丽，她穿着紧身的窄腿裤，腿部显得匀称、修长，线条流畅，非常好看。她说，她上大学时练过跑步，那时候小腿肚非常明显，从2007年夏天开始，她趁每天乘公交的时候，练习“公交

瘦腿操”，小腿居然真的变瘦了。快让我们一起学学她的“纤腿秘籍”吧！

有座位的宽松时候：双手握住前排座位的把手，上体尽量保持正直，将随身物品放在大腿上增加重力，双脚脚跟并拢，脚尖打开，然后小腿绷直，尽量踮脚尖，并逐渐将重心放在脚尖上，尽量久地保持这个姿势。

没座位的拥挤时候：双手拉着公交车上的吊环扶手，单脚站立，尽量高地踮起脚尖，腰背尽量挺直，调整身体重心

到脚尖上。尽量保持一分钟，然后换另一只脚，如此反复。

于慧丽说，单脚站立起初是上下班时公交过于拥挤的无奈之举，后来她看书上说，负重踮脚尖有助于小腿肌肉的拉伸和塑形，而且有助于强化内脏功能，于是她就有意识地坚持。没想到一两年下来，原来明显的小腿肚果然变得不明显了，腿部也显得更修长了。不过，她提醒爱美女士，瘦腿很难在短时间见效，贵在坚持哦！

