

家庭巧布置 可助瘦身

家里的摆设也会影响你的体重,美国科学家曾提出一些在家也能苗条的建议。

把电视“收”起来 这几年,在美国有个“关上电视基金会”,一直在宣传现代人应减少看电视的时间以及用餐时别看电视。他们的建议是,如果电视是家里的中心,那么,把它移到较不明显的地方,甚至,把电视放到有门的电视座里,藏起来,减少想看的欲望,也减少零食广告的诱惑。

调整沙发的位置 “关上电视基金会”的主席路易斯建议,把沙发围成一个聊天说话的位置,而不是一字排开准备看电视,就是坐着聊聊天所消耗的热量,还是会比看电视多一点,还有,搬来搬去也能多消耗些脂肪。

移走电话旁的椅子 让打电话时也能活动筋骨,或绕着电话线多走几步。

辟出一个运动角落 如果家里够大,尽可能留出一块小地方,放走步机、瑜伽垫或哑铃。研究发现,家里如果有健身的小角落或器材,会大大提高活动的概率与时间。

运动角落不要放镜子,可以放音响 因为有研究说,刚开始运动的人,对着镜子努力挥汗,反而效果不好。如果觉得运动很无聊,不妨用音乐振奋心情。美国俄亥俄州立大学护理学院助理教授鲍尔多夫的一项研究发现,使用跑步机的人,听音乐时可多跑24%。(季壮壮)

“老寒腿”锻炼 别太猛

天气寒冷,腿脚本身就易受凉,而很多人,尤其是中老年人又被反复发作的老寒腿折磨得动也不是,不动更难受。其实,适当运动不但可以减轻疼痛症状,还能预防老寒腿的发生。

北京体育大学运动医学教研室教授陆一帆指出,老寒腿多表现为膝关节酸麻疼痛,很多人都是在阴湿寒冷的环境下患病的,经过治疗,病情会好转。还有一些人是因坐骨神经损伤后,影响到下肢功能,出现了这些症状。但老寒腿是“环境病”,一旦遇上寒冷或潮湿,就易发病。

“得了老寒腿,应避免做一些容易使膝关节负担加重的运动,特别是一些剧烈的体育运动。”陆一帆说,诸如快跑、大运动量骑自行车、长时间爬山等,这些运动会增加关节的摩擦,容易给膝关节造成沉重负担,诱发病症。西安体育学院运动医学教研室副教授苟波指出,比较适合这类人的运动有慢跑、太极、游泳、体操等,慢跑速度不快,不会给膝关节造成太大负担;太极拳动作较舒缓柔和;游泳可以借助水的浮力来伸展四肢,既可以增强关节的活动度,还能改善肌肉的力量,一些节奏不太强的体操,也能起到活动膝关节的作用。

陆一帆还特别推荐了一种马步站桩的方式来加强对膝关节的锻炼。练习时,两脚分开与肩平行,脚跟外蹬,屈膝半蹲,膝部不超过脚尖,两手抱拳于腰间,或前平举,或侧平举。站立时间据各人的耐力而定,一般站到腿部稍有酸软就差不多了。膝关节不要前后左右摇晃,这样会加重关节的磨损致使疼痛加重。(秦锐)

健身故事

如果你打算春节外出旅游,在欣赏各地风光的同时,皮肤也要经受不小的考验。如何能既饱了眼福,“面子”也不受损害呢?

南下:牢记防晒

无论你是到海南感受亚热带风光,还是走出国门体验泰国、马来西亚的异域风情,不变的是它们的气候特点。

市中心医院皮肤科医生刘丁说,南方气温偏高,紫外线照射强烈。外出旅行时一定要选择防晒倍数高一些的护肤品,如SPF30或SPF40的防晒产品。最好能每隔两三个小时,补涂一次防晒产品。晒后护理也很重要,当你回到房间后,应立即洗脸。一般来说防晒产品都比较油,油性大的护肤品更容易沾灰尘。洗脸要选择凉水,如果皮肤出现晒红、晒伤等情况,可以用毛巾包裹冰块敷脸,时间不要过长,冰敷后涂上保湿乳液即可。

南方的气候较为潮湿,皮肤油脂分泌旺盛,毛孔处于张开状态。这时,容易发生真菌性感染皮肤病。随身多带几套内衣,勤洗澡、勤换衣服,可避免皮肤出现真菌感染。

北上:干燥当道

北方与南方的气候截然不同,能让你充分感受到冬季的

春节旅游护肤经

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆



丽云健身俱乐部协办 电话:63900900

“魅力”,寒冷、干燥是北方冬季气候的特点。

“寒冷对皮肤的影响不大,干燥是皮肤的大敌。”刘丁介绍,当皮肤过于干燥,而又整日暴露在外面,就会感觉皮肤像盔甲一样紧绷绷的。这是由于皮肤水分蒸发加快,皮肤角质层缺水的原因。如果皮肤严重缺水,还会出现干裂。外出旅行时尽量带一些性质温和、保湿补水的面膜,感觉皮肤干燥时可以救急。每日清洁皮肤后多拍几遍化妆水,化妆水要选择不含酒精的。如果嘴唇也很干

燥,不要一味地涂抹润唇膏。过多地使用润唇膏,只会加重嘴唇脱皮干燥。正确的方法是先用蒸馏水抹在嘴上,再抹一些护肤品。等吃饭时,可以用纸把嘴唇上的护肤品擦掉。

一般来说,皮肤是不缺油的,但适当选用油性护肤品可以帮助皮肤锁住水分。

东游:小心海风

漫步在海边,阵阵海风吹过,头发在海风中飞舞。别忘了,海风会让皮肤变得干燥。

到东部旅游,别用粉底之类的化妆品,有些粉底会让皮肤更加干燥。如果脸上的妆出现龟裂,那就影响美观了。保湿和补水是每日必做的保养功课,如果皮肤平时较为干燥,可以加大使用量。

西行:风沙吹来

西部城市风沙较大,容易造成皮肤干燥、缺水。

“尘土、风沙对皮肤也是一种污染,外出时要做好保湿和防护工作。不要只是等到晚上睡觉前再洗脸,只要从外面回到房间就要洗脸。”刘丁说,洗脸可以重复数次,但并不是每次都要用洗面奶等清洁用品。可以用清水洗脸,把脸上的灰尘洗掉即可。洗脸后要立即涂上保湿的护肤品,对皮肤进行保护。晚上睡觉时不要涂太油的护肤品,保持毛孔的通畅。

好皮肤要内养

刘丁表示,外部皮肤保养只是表层的护肤,真正对皮肤起着重要作用的是身体的健康程度。也就是说,好皮肤是吃出来的。外出旅游比平时劳累,原有的饮食习惯和生物钟也被打乱。这时更要注意补充各种维生素,尤其是蔬菜和水果。如果旅途中不注意休息和饮水,皮肤会和你“秋后算账”的。

腹肌像条“大腰带”

紧一点,走路就更稳一些

对于很多中老年人来说,一提起运动就是老三样:慢跑、快走、打太极。这些低强度的有氧运动对人体的心肺功能会起到一定的锻炼效果,但如果想真正地提高身体素质可远不止这些,腹部肌肉的锻炼不能忽视。

腹部肌肉是人体重要的“核心肌群”,即身体中最关键的肌肉。当我们站立时,腰椎就是身体的核心承重点,主要控制身体的平衡能力和协调性,保护我们的腰椎。

现在,有很多中老年朋友会出现走路不稳的情况,比如在不平整的道路上,或是进行爬山运动时,不能很好地

控制身体平衡,在这种情况下,腰椎就容易出现运动损伤。另外,随着年龄的增长,身体机能会全面下降,当然也包括骨质,骨质疏松最容易出现两个部位就是腕关节和腰椎。

其实,我们身体中有一个天然“大腰带”,可以通过锻炼让这条“大腰带”紧一点,这样就能保护腰椎,提高平衡能力,减少运动损伤的概率,这条“大腰带”就是我们的腹部肌群。腹部肌群由四部分组成,即腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌和腹横肌,由于它们的肌肉纤维是呈网状的,像一条编织起来的腰带。试想一下,

如果这个“腰带”很紧,我们的腰椎活动范围就能很好控制,就不容易受伤。为大家介绍几种简单的腹部训练方法。

第一种是俯卧,两手臂呈三角形,肘关节触地支撑身体,双脚并拢,前脚掌触地支撑,使身体尽量离开地面,并要保持身体挺直;第二种方法是平躺,两腿抬高,膝关节呈90度,可将两腿放在沙发上,双手在胸前交叉,下颌微收,呼气,用肘关节尽量碰自己的大腿。除此之外,多做腹式呼吸,按摩按摩腹部也能起到一定作用。

(付强)

美容时间长 枕头垫后颈

近日,武汉54岁的徐女士本想做美容放松一下,但两个多小时的皮肤护理后,竟因仰头过度引发中风。专家指出,要避免中风,中老年消费者在做美容时,可以用



一个软芯枕头垫在后颈部。

中国中医科学院望京医院皮肤科主任李广瑞指出,在美容院美容如果时间过长,或将头过度后伸,会造成局部动脉牵拉,可能导致动脉内膜破裂,造成供血不足,出现头昏、恶心、手脚无力等轻微中风症状。

专家提醒,中老年朋友应尽量做使头部长时间牵拉的姿势和仰头动作,在做美容时,可以用一个软芯枕头垫在后颈部,以降低悬空后仰的角度,减轻脑动脉受压迫的程度,做到健康和美容两不误。(夏文)

三招让你不掉发

如果说女人关心的首先是脸的话,第二位就是头发了。但不少工作繁忙的城市白领都或多或少出现了脱发的现象。英国《每日邮报》近日刊文,指出了防止女性脱发的3条建议。

头发适合在偏酸性的环境下生长,因此,可以每天在出门前,往头发上喷洒一些淡淡的柠檬汁,或者淡橘子汁。柑橘类水果中含有的酸性成分能让头发纹理清晰、柔顺闪亮,不易脱落。

洗头时,往水里加点果醋来平衡头皮的PH值,果醋中的果酸与头发生长环境最

为接近,不仅能减少脱发,还能让头发自然闪亮。

洗净头发后,用干发帽包裹湿发,不要梳。湿发最易受伤,没干时梳理,脱发数量是干后梳理的两倍。

(沈雨辰)

