

必学招 紧肤法

遇到皮肤衰老的问题时,先别太担心,无论是真松、假松、视觉松、皮松肉不松……全都可以用以下三招先顶着。

第一招:眼部提拉运动

眼周皮肤的厚薄和脆弱度就如同纸张,它们每天要辛苦地进行一万两千次以上的眨动,眼睛痒的时候要揉揉眼睛、戴隐形眼镜时不够温柔、没耐性的卸妆动作,这些虐待眼周皮肤的行为长久累积下来,让灵魂之窗成了观察年龄的最佳瞭望台。如果双眼皮褶越来越狭窄,甚至逐渐有转变成内双眼皮的趋势,就应该开始警觉了。

建议大家选择抗衰老能力强的眼霜,每天配上L型手法的眼部提拉运动,使眼部线条更紧致。

第二招:黄金小脸按摩

有没有这样的经验?一天工作下来,脸的尺寸似乎比刚出门时大了半号!你没有看错,脸的确是被疲劳给压垮了,日本甚至还针对这种现象提出了“五点钟轮廓”的说法,说明接近下班时间的脸型,会犹如土石缓滑一般悄悄走位。不过,这种疲惫型的松垮,可以靠双手给“乔”回来。透过适度按摩或是轻拍脸部,会刺激微血管与神经末梢运动,能加强皮肤养分运输和代谢废物的能力。

除了拉提向上的手法能让五官都向上微调一些,轻柔地由内而外、从下颚两侧往锁骨方向顺势按摩,用淋巴排毒的方式扫掉脸上的阴霾,也会帮助肌肤细胞运动呼吸;需要注意的是应选用按摩霜,因为一般的霜类并非专门用于推展,若硬是在脸上磨蹭太久,反而会因为拉扯过度而造成松弛。

第三招:预防水滴形毛孔

毛孔和松弛现象相互依存,皮肤一旦松垮,毛孔也会因难抵地心引力而下垂,而且还会随着时间从年轻时的圆形毛孔,转型成水滴状毛孔,紧接着,就是眼见小水滴长大成难以收拾的大水滴!毛孔会对肌肤形成月球表面般的凹凸和暗面,就算是脸部线条没有严重变形,也会在视觉上造成更松弛的假象。只要把毛孔问题调理好,就能保有视觉上的紧致肌肤了!
(据瑞丽女性网)



健身屋

乍暖还寒 快来“干洗脚”

□ 记者 吴彬 通讯员 卢俊喆

本周,涧西区读者30岁的李先生向我们推荐了一种非常适合春天的“干洗脚”运动法。医生认为,这类舒展腿脚的运动,有助于身体回暖、抗春寒,与春季忽冷忽热、乍暖还寒的特点很“合拍”。

李先生说,这个“干洗脚”运动法是他从网上学来的。具体办法是,首先,靠坐在沙发上,双腿放平,略微分开。然后,一条腿屈膝尽量靠近胸部,双手置于该腿的大腿根部,稍用力,从大腿根开始揉按、搓擦,直到足踝,再从

足踝往回按摩至大腿根。用同样的方法再按摩另一条腿,重复10遍。然后再快速搓脚背和脚心,重复15次~20次。最后,视自身身体状况再揉揉腿肚、用甩腿、扭扭膝,简单活动下身。李先生说,他看网上介绍,“干洗脚”可刺激脚部的神经末梢、血管和穴位,对于远离心脏而造成血液在其上滞留的脚掌是再好不过的。而且“干洗脚”简单易学,坐在床上、沙发上、椅子上均可练习,他每天坚持午休前和晚上入睡前各练一次,坚持了快半个



丽云健身俱乐部协办 电话:63900900

月,每次做完都觉得全身舒展,身体暖暖的。

市中心医院中医科主任李克强说,中医养生认为,冬季属阴,春季养阳。人们的身经过一个漫长的冬季,寒气导致身体收缩,气血流通不畅。而春季万物复苏,人体也需要聚集阳气,从而与自然保持协调统一。读者李先生所练习的“干洗

脚”运动,有助于身体舒展、气血流通、阳气上升,从而赶走冬季阴寒,使得身体回暖,提高免疫力,非常适合春季抗寒。李大夫说,不光是“干洗脚”运动,所有舒展、拉伸类运动,都非常适合春季做。如天气好时,可适当进行户外散步、扭腰、伸背,都有助于身体回暖,提高抗寒能力。

健身观点

近日,一则雷人广告的带图帖,在网上引发广泛关注和争议——

打麻将有益于手部美容?

□ 记者 吴彬

“打麻将有利于身体健康,有利于手部美容……”绵阳一家销售麻将机的店铺打出这样的雷人广告后,引来了众人观看。近日,绵阳一网友把该广告牌的照片发到网上后,不少网站和博客争相转贴,一时间,这则“雷人广告”关注度极高,不少网友对此进行调侃和指责。那么,打麻将真的有益于手部美容么?专业人士称,此种说法纯属无稽之谈。

本周,记者在市中心医院美容科见到了该科主任薛占平。薛大夫介绍,按照目前的美容标准和审美观念,对于正常的健康人来说,手部美丽主要指的是手部背面皮肤光滑、滋润和美白,以及手部肌肉适当饱满、富有弹性。而手部美容,通常是通过洁



肤、按摩等美容手段,刺激皮下胶原的分泌,从而达到上述美容效果。而手部各个指关节灵活与否以及指关节外形是否好看,都不在手部美容的范畴内。

薛大夫说,适当打麻将,摸牌、洗牌等动作,可以在一定程度上起到活动关节的作用,但说打麻将有利于手部美容,就属于无稽之谈了。而且,长时间打麻

将,对身体健康来说,弊大于利。第一,久坐缺乏活动,胃肠蠕动减慢,从而降低消化功能,容易导致胃肠道消化疾病的出现;第二,长久保持坐姿,身体循环代谢降低,毒素容易留积体内,容易引发便秘、痔疮等疾病;第三,打麻将时人的注意力相对集中,长时间打麻将,精神较为紧张,血管处于扩张状态,容易导致脑部供血不足。另外,一些中老年人因为输赢问题情绪激动,容易诱发高血压、心脏病等疾病。

因此,长时间打麻将不但对手部美容没有任何益处,对健康也非常不利。薛大夫建议,中老年人尽量多在温暖的春季进行户外散步,尽量少打麻将。实在喜欢的话,打麻将的时间最好控制在1小时~2小时。

健身提示

打羽毛球别猛仰头

春天来了,打羽毛球的人又多了起来。可对于那些不经常运动,尤其是长期伏案工作的人而言,打羽毛球时最好不要猛仰头。

全国运动防护专业委员会秘书长矫伟教授说,打羽毛球时,仰头是跳起和后撤接球时的常用动作。

在做这个动作时,“由于颈部弯曲、颈伸角度加大,无疑会使颈部负荷加重,稍有不慎就可能对颈部和背部造成一定伤害”。因此,在近距离打球时,球过头顶,不要猛仰头、后弓背部去追接球,以免造成损伤。

其实不光是羽毛球,美国《预防》杂志提醒大家,打网球、壁球等其他球类活动时也

需要注意。而要避免这类运动损伤,就不能忽略热身活动。

热身时需要兼顾颈肩部肌肉和背部肌肉。预热颈肩部肌肉可做头绕环动作,做这个动作速度不要太快,使支持颈椎的各部分肌肉得到适度拉伸。

拉伸背肌的动作也很简单,先抬起手臂,以肩部为圆心、弯曲的手臂为半径向下划弧,吐气,然后停滞一下,再划弧上举吸气,热身过程中胳膊尽量外展,保持胳膊在身后运动。这样可以有效放松并拉伸背部肌肉。

(刘源隆)

