

战“痘”秘籍： 以豆治痘

□ 记者 吴彬

青春逼人令人羡慕，但“青春美丽疙瘩痘”就惹人烦恼了。相信不少爱美的年轻朋友都有“痘痘”的困扰。涧西区西苑路22岁的李女士，向本刊“美颜一招”推荐了她的战“痘”秘籍。

李女士家住涧西区，她属于油性皮肤。大概从上初中开始，脸上的“痘痘”就一直伴随着她，虽然数量不是很多，少则一两颗，多则七八颗，却几乎没间断过。红红的痘痘在白暂的“大油脸”上，分外显眼。上了大学后，女孩子有了更多打扮自己的时间，她从一个同学那里听说绿豆对祛除痤疮有效，就自创了绿豆面膜：取适量绿豆，洗净后用搅拌机将其打碎成细末，每次取一把绿豆粉末放入铁勺内，一边搅拌一边加入少许水，将铁勺放在火上加热，勺内的物质煮成糊状，即可熄火。或者将两小把绿豆放在火上煮至开花，捞出绿豆后捣成糊糊状。然后，将面部清洗干净，待“绿豆糊糊”稍微凉凉，尚有一点温热时，敷在面部，有痘痘的部位适当敷厚一些，15分钟后清洗即可。



李女士说，起初，脸上痘痘多时，她就用这个办法，每天一次，连敷三四天后，痘痘就会“偃旗息鼓”。后来，她几乎每周都做一两次这样的“绿豆面膜”，过了三四月，脸上的痘痘就很少再出现了。现在，她的面部皮肤很光滑，皮肤也不像原来那么爱出油了。偶尔有痘痘冒头，用“绿豆糊糊”连敷几次就逐渐消退了。

李女士说，可以一次多打些绿豆粉备用，绿豆打得越细越好；如果想偷懒省去煮的麻烦，也可以用热水加入绿豆粉，搅拌均匀。而且，敷面时要尽量避免用手指在面部过多揉搓，以防止某些不够细小的绿豆小颗粒较硬，对皮肤造成不必要的损伤。因此，如果有条件，最好还是使用煮的办法，效果会更好些。

▲▲美颜一招



如果您有巧妙的美容方法，如果您有独特的健身经验，请马上和我们联系吧！也许下一个焦点人物就是您！电话：13837933314。

丽云健身俱乐部协办
电话：64600322

►► 健身提醒

腰不好别转呼啦圈

可做仰卧起坐、游泳等运动

坐在办公室老不活动，时间长了容易腰背酸痛。不少人喜欢在空闲时玩玩呼啦圈，简单方便，还能锻炼腹肌。但是，呼啦圈并非人人能转，南京医科大学康复学系副教授万里表示，腰不好的人，尤其是腰椎间盘突出患者，最好不要尝试。

万里介绍说，转呼啦圈是一种全身性有氧运动，主要进行腰部旋转练习，运动强度适中，适合青少年、腰腹肌力较差者、体型发胖的中年人、腰部脂肪堆积较多的青年男女、体质测定腰围比例较大者。每周可运动3次，每次至少30分钟，心率达130



次/分，也可根据自身情况适当调整运动量，以运动后身体没有酸痛为准。

“转呼啦圈主要靠腰部用力，能充分运动腰肌、腹肌、侧腰肌等。”万里说，坚持运动可以达到收紧腰腹的效果。在腰肌劳损早期，如轻微酸痛、麻木，可适当转呼啦圈，但不宜过于剧烈，建议每天转动50下。在转呼啦圈之前，应当先做一些伸展运动，伸展韧带，避免扭伤。但是，有严重腰肌劳损者、骨质疏松患者以及老年人，尤其是患有腰椎骨质增生、腰椎间盘突出症患者以及高血压、心脏病患者均不宜进行此项运动。

腰肌劳损症状明显的患者，可在治疗的同时进行热敷，促进局部血液循环，缓解疼痛。腰椎不好的人，可加强腰背力量训练，比如屈膝、仰卧起坐、倒走等，能稳定脊椎。此外，对腰椎间盘突出患者来说，游泳是个不错的选择。因为人在水中，身体需呈较好的流线型姿势，腰椎没有运动负荷，游泳时不会给腰椎额外的负担，能起到很好的锻炼效果，每次可游二三百米。但要注意水温不能太低，否则可能加重病情。（据《生命时报》）

美丽也要看五行

2010年，当五行养生、五行美容、五行瘦身、五行饮食等五行概念充斥于我们的生活中时，作为时尚达人、美丽先锋的我们，都应该好好补上一课了。什么是五行？怎样确定自己的“类行”？日常生活中怎样用五行？

金行美人：皮肤干燥，注意养肺

专家分析：金主肺、大肠，金盛之人骨肉相称、面方白净、眉高眼深、体健神清。

养颜妙方：金行美人比较容易受到皮肤干燥粗糙的现

象，“油水平衡补充”是其护理的指导原则，可选用含有优质植物脂质的护肤品，它们富含维生素，亲肤性高，十分容易为肌肤所吸收。

生活妙方：呼吸练习或瑜伽可强化肺部机能；拒绝零食以改善消化不良症；多吃富含矿物质的食物，如新鲜蔬菜及海鲜。

木行美人：爱长痘痘，注意养肝

专家分析：木主肝胆，木行之人肝气旺盛，容易出现头晕头痛、情绪忧郁、颊部色素沉着等异常。

养颜妙方：木行美人比较容易受到痘痘和出油等问题困扰，护肤重点首推清洁。

每日早晚要用弱酸性洁面乳将脸部的皮脂彻底清洗干净。如果出油情况特别严重，最好只用清水清洗就可以了，切忌使用去脂力过强的清洁品过度去油，否则肌肤反而会分泌更多油脂来做自

我防护。
生活妙方：木行美人应该多参加有规律的运动，如健身操或跑步等，帮助分散旺盛的精力；避免饮酒与食用油腻的食物，多吃清淡的食物与蔬果。

水行美人：肌肤老化，注意养肾

专家分析：水主肾、膀胱。水行美人容易出现肢体浮肿、畏寒、肤色暗沉偏黑等症状。女性患者可能还伴有痛经、月经不调、白带异常等情况。

养颜妙方：水行美人易产生肌肤松弛老化的情况。抗击老化的第一步是先去角质，再使用活性机能较高的护肤品，成分能较好吸收，最后再使用抗自由基产品，防止肌

肤加速老化。
生活妙方：压抑的情绪会使体重上升，所以应避免吃含脂肪、糖类较多的食物，要多吃利尿的食物，如芦笋；游泳也很适合水行美人。

火行美人：失去光泽，注意养心

专家分析：火主心、小肠。火盛之人上半身肥胖、心火旺盛，常会口干便秘、皮肤油腻，出现暗疮和血丝等问题。

养颜妙方：由于血液循环不太顺畅，火行美人比较容易呈现黯淡无光的情况。每周以蒸汽蒸脸一两次后，敷上温和的复合果酸面膜或水果酵素面

膜，肌肤将分外细致光滑。
生活妙方：每天用10分钟独处，静坐深呼吸是十分重要的；多吃带苦味的食物有助于舒缓情绪。

土行美人：皮肤脆弱，注意养胃

专家分析：土主脾、胃。土行美人形体厚重、面色明而黄润，食欲较为亢进，经常暴饮暴食、贪图美味而诱发肠胃炎，易便秘、消化不良、肥胖、患糖尿病等。

养颜妙方：土行美人的皮肤一般较敏感脆弱，护肤重点在于强化肌肤的天然防御力，特别是角质层的修护。敏感肌肤切不可因为担心敏感而不敢使用保养品，否则长此以往肌肤会因

严重缺水而导致发炎。
生活妙方：规律的生活方式会让土行美人有最佳的表现。避免摄取乳制品及含糖食物，多吃高纤维蔬果及酵素以改善消化问题。（据《重庆晨报》）

►► 健身有道

“四月踏春唤健康”全民健身活动倡议开始啦—— 徒步洛城赏春色

春暖花开，万物生长，春天同样也是锻炼身体的绝好时光。在牡丹飘香的季节，让我们的身体在户外的阳光下舒展吧！

从本周开始，四月的每个周六上午都会有户外运动爱好者进行形式不一的踏春活动，如果您也热爱春天，想来参加这种全民健身活动，就从本周六的徒步运动开始吧！

徒步踏春路线1：从纱厂南路健康路口出发，途径纱厂南路、中州路、王城大道至新区体育馆游泳馆门前。集合地点：纱厂南路健康路交叉口向北130米，3日（本周六）8时出发。

徒步踏春路线2：从新区体育馆游泳馆出发，沿王城大

道向西至龙门西山森林公园，穿越森林公园，至龙门景区大门口。集合地点：新区体育馆游泳馆门前，3日（本周六）10时30分出发。

两条路线路程各约10公里，如果体力允许，可连续徒步两条路线，需自行解决午餐问题。如果您是8岁~60岁、身体健康、没有健康隐患的市民，均可拨打63182831报名参加（不接受心脑血管疾病患者报名）。报名确定后要服从领队指挥，如中途离队，需短信息告知。

（本刊特别提醒：由于是自愿参加活动，请您在活动中保障自己的生命安全。）

（记者 吴彬）