

衣筐放在身后  
挂时踮起脚尖

## 边晾衣服 边锻炼

90%的女性会经常遭受背痛困扰。近日,美国雅虎女性网撰文指出,女性在做家务时,掌握科学的方法,就能一举两得,有效地锻炼身体。比如在晾衣服时注意两个要点,就能缓解背痛。

衣筐放在身后的地面上。晾晒衣服的时候,衣筐千万不要放在腰部以上的桌子或台子上,而应放在地上,而且先放在身体左后方,然后向前迈出半步并弯曲双膝下蹲,然后向左侧转身取出衣筐里的衣物,再起身晾晒;完成后,再将衣筐放在右侧身后,进行相同的动作。

悬挂衣服时踮起脚尖。从地上的衣筐里拿起衣服后,往晾衣杆上悬挂的时候,注意将双腿伸直并踮起脚尖,保持5秒。

腰背相连,很多背痛其实是腰部肌肉紧张而造成的。“拿衣服”的动作能够最大限度扭转两侧腰部肌肉群;“踮脚尖”能锻炼后腰至跟腱的肌肉带,缓解因久坐而产生的背痛。

(据人民网)



## 常跳交谊舞 健骨盆

妇科病对于女性来讲,如同影子一样,挥之不去。不过,在运动医学专家看来,一些运动是抵抗妇科疾病的天然良方。

“总的来说,有三种运动对预防妇科病有较好的效果。”北京体育大学运动医学系教授陆一帆说,首先是跳舞,变化多姿的舞步可以让你的盆腔、腹腔肌得到改善,平时锻炼不到的盆底韧带能在舞蹈中得到有效锻炼,从而对生殖系统有利,可以起到预防妇科疾病的效果。不过,跳舞仍是以下肢运动为主,时间过长或所选舞蹈种类不科学的话,会对膝关节、髋关节产生一定的副作用,因此建议中老年朋友不宜选择拉丁舞、芭蕾舞,而应选择交谊舞这样相对缓慢的舞种,快三、慢三都可以,每次跳舞时间别超过45分钟。

除了跳舞之外,游泳和打太极拳也是预防妇科病不错的选择。

“一般来讲,能锻炼盆腔和腹腔的运动,对预防妇科疾病都有一定作用。”陆一帆教授最后提醒道,运动时一定要做好热身和自我保护。(据《生命时报》)

# 靠跑步减赘肉,有点难

只能减少水分和糖分,不能减脂肪

想减肥?跑步吧!这是很多人的观点。不过,“雅虎健康”近日报道,伦敦大学应用生理学系专家发现,仅靠跑步不一定能减肥。研究人员称,跑步只能减少身体中的水分和糖分,暂时减轻体重,但在降低体内脂肪含量方面,则益处不大。

北京体育大学运动医学研究室教授陆一帆说,跑步到底能不能减肥,其实早在20世纪90年代末就已有争论。在某次“世界肥胖大会”上,一份声称“慢跑对减肥无用”的报告,引发了此后关于跑步与减肥的诸多争议,至今仍未莫衷一是。有研究称,跑步尽管不能直接作用于脂肪,但既然能减少糖分,就能影响体内代谢。由于跑步时全身都在消耗能量,如果同时配合科学饮食,使能量消耗大于摄取,那么无疑

是可以减肥的。与之相反,确实也有研究认为,跑步在燃烧脂肪方面几乎没有作用,体重的下降只是暂时现象。

北京高级健身教练范芳杰表示,跑步是一种有氧运动,前30分钟消耗的都是水分,此后才开始消耗糖分。它难以提高基础代谢率和肌肉含量,而只有增加肌肉含量,才能降低体内的脂肪含量,从而达到减肥的目的。她认为,因水分和糖分含量高而导致的虚肿肥胖,通过跑步可以收到不错的效果。但对于多数并非此类的肥胖,单靠跑步确实难以达到理想的效果。

范芳杰表示,若想通过跑步达到很好的减肥效果,须同时参加力量训练,并辅科学的饮食。力量训练的好处在于能对肌肉产生必要的刺激,增加肌肉含

量,消耗脂肪。力量训练一般需要借助器械,通常以哑铃、杠铃为主。建议减肥者在做完30分钟~60分钟的力量训练后,立即去跑步,并保证跑步时心率在每分钟120次以上,时间也以45分钟~60分钟为宜。饮食方面,吃得太多或太少都不科学,一定要保证营养均衡、饮食规律,同时注意减少脂类的摄入。

虽然跑步对减肥的作用尚无定论,但专家一致认为,作为一种运动方式,它对于保持人体健康还是很有好处的。但跑步对关节的伤害较大,对体重过重或有有关节损伤的人来说,更是如此。所以,跑步时一定要穿双合脚的好鞋,同时不能为了减肥而走极端,运动过量。

(据《生命时报》)



丽云健身俱乐部协办  
电话:64600322

## 减肥话题

# 减肥药,怎么吃更安全?

医生建议,吃减肥药最好适时体检

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 赵悦

随着初夏的临近,减肥瘦身再次成为爱美女性关注的课题,而市场上琳琅满目的减肥产品也让人难以选择。如果实在抵抗不住减肥药背后美丽的诱惑,该怎样服用才能更安全呢?海淀区王女士就遇到了这样的困惑。

王女士今年31岁,属于丰满体形,她总觉得自己能“再瘦点就好了”。半个多月前,她在朋友的推荐下吃了一种减肥药,吃后两三天就出现了乏力、出汗、心慌等不适情况,而朋友此前使用该产品除了口渴的感觉明显外,并无其他明显不

适情况,且有一定的瘦身效果。王女士很矛盾:是继续坚持下去,还是放弃呢?服用减肥药,怎样才能最大限度保证自己的健康安全?

河科大三附院东方医院药剂科主任苏永立说,是药三分毒,从医生的角度来说,在体重不影响正常生活的前提下,是不提倡通过服用药物来减肥的。但实际生活中,有很多爱美人士在服用减肥药物,要想尽量保证安全,他给出以下建议:

首先,减肥药并非人人适用。苏主任说,目前市场上的减肥药物虽然名目繁多,但大都是

通过抑制胃肠道吸收的激素类药物、阻止葡萄糖利用的降糖药物和促使排泄的利尿剂、泻剂来实现瘦身效果的。这些药物在减少吸收、加快新陈代谢的同时,也会在一定程度上升高血压,降低血糖,几种药物交叉作用还可能对神经系统和内分泌系统造成一定影响,使人出现头晕、心悸、乏力、出汗、月经失调等。因此,有心脑血管疾病隐患者,应避免使用减肥药。

其次,提倡从最小剂量试用。减肥不要急功近利,建议刚开始服用减肥药时,从说明书要求的最小剂量,甚至可以

再少一点开始,如果两三天后没有出现胃肠道等方面的明显不适,再逐渐加量。一周后增加到正常的用量,其间出现明显身体不适要随时停药并到正规医院就诊,这样可以在更大程度上保证健康安全。

最后,要适时体检。吃减肥药期间,如果身体没有明显不适,就可以继续服用,但最好在用药半个月后,到医院检查一下血糖、血脂和肝功能,如果各项检查结果都在健康范围内,再去关注减肥效果。毕竟无论在任何时候,只有健康才是美丽的基础。

## 丽颜坊

避免过敏反应 减少皮肤损伤

# 春天,别急着换护肤品

春天来了,气温上升会让我们的皮肤觉得更加干燥。因此,不少女性立刻换上更为滋润的护肤品,认为如此才能保持皮肤的水分。

其实,这样做反而更容易导致女性出现春季“光过敏”反应,中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师宋坪在接受《生命时报》记者采访时提醒女性,

春天不要急着换护肤品。

宋坪介绍说,一般来讲,春季气温忽高忽低,粉尘飞扬,加上皮脂分泌旺盛,皮肤很容易出现过敏反应。不少女性在外出游玩后出现面部红斑、瘙痒,甚至是轻度的肿痛等不适症状,很可能是患上了光过敏性皮炎。

宋坪指出,冬季阳光的紫外线含量最低,而春季敏感性较高;

室内工作者比室外工作者更敏感;女性比男性更易过敏。因此,如果一入春女性就马上更换护肤品,皮肤很难适应,更易引发过敏。另外,不同皮肤类型的人,也各有自己最适宜的化妆品类型,如果随意更换,尤其是对过敏性皮肤的人来讲,也易损伤皮肤。

宋坪提醒说,除了不要马上更换护肤品外,春天女性要让皮

肤循序渐进地接受阳光照射。此外,对于已经成为“大红脸”的光敏感者,北京同仁医院皮肤科主治医师刘文斌建议,患者可采用内服复合维生素B、维生素C片,使用3%的硼酸水或0.9%的生理盐水冷敷皮肤(先在4℃冰箱内放置半小时,然后浸湿纱布或者小毛巾敷在脸上20分钟)的方法减轻症状。(据人民网)

