

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 严焱



# 护士为啥多美女?

## 人勤快、爱清洁、常微笑是“美丽秘诀”

常听到有人感叹，“护士咋都恁漂亮”。昨天是国际护士节，记者来到河科大三附院(东方医院)神经内科护士站的美女护士们中间，向她们打探保持美丽的“秘诀”，爱美的女士不妨向她们学几招。

### 人勤快，身材好

女人都爱美，听说记者要采访保持美丽的秘诀，护士站的气氛格外轻松。大家纷纷发表看法，总结出的第一条就是“勤快”。护士长胡晓青说：“懒人是做不好护士的，因为护士需要不停地跑来跑去，这样不停地‘被动运动’，想不苗条

都难。”据了解，她们所在的神经内科住进的多是一些出现偏瘫、生活不能自理等症状的脑血管病人，繁忙时，她们每天需要核对近百名病人的液体、口服药，除了打针、输液、换药外，抬偏瘫病人去做CT等检查，帮大小便失禁患者撤

换床单，翻身、擦身等繁琐工作，都需要她们不停地进行“全身运动”。护士们经过粗略计算，她们平均每天上班期间来回跑的路程有4公里到5公里，有了这个“运动量”，大多护士身材都很苗条。可见，要想保持苗条身材，运动少不了。

### 爱清洁，皮肤好

护士们的皮肤怎么看起来都那么好呢？当记者问此问题时，护士长笑着说，除了因为工作在室内、避免了风吹日晒外，护士们都特别注意清洁卫生，可

能这也是重要的原因之一。因为职业原因，多数护士们都养成了近乎“洁癖”的卫生习惯，对面部、手部的清洁尤其重视。护肤的第一个重要步骤就是做好皮

肤清洁，这是皮肤保持健康和滋润、光滑的基础。不管工作再累、再晚，护士们仔细洗脸、洗手的方法和步骤，是不会马虎的。因此，要想皮肤好，清洁很重要。

### 常微笑，心情好

面带微笑，温柔、亲切，可能也是大家觉得护士“很美丽”的一个原因。主管护师马红艳说，中国传统观念中的女性美，跟温柔和善良等特质是分不开的，而护士为患者提供亲切的关心和帮

助，扮演的就是这样这样一个充满“温柔特色”的职业角色。在上岗前，护士们都经过礼仪培训，在站姿、走姿、坐姿等仪态方面都经过专业培训，面带微笑、亲切说话也是职业要求之一。更为重要

的是，面带微笑对待患者，对方会回报以感谢和尊重，一种被认可的成就感油然而生，这样，心情好自然容光焕发，人也会显得更美。所以，要为美丽加分，就尽情展现你的温柔和微笑吧。

另外，由于本身属于医务工作者，美女护士们对健康的关注也比常人更持久、更科学。该护士站的护士们告诉记者，她们经常在一起互相交流健康经验，比如坚持早晨空腹喝一杯白开水，以调理胃肠道功能，促进身体新

陈代谢；工作量过大时，回家抬高双脚休息，以缓解疲劳，促进血液循环；互相倾诉、理解和支持，及时消除工作、生活中的负面情绪；平时多吃水果蔬菜护肤，保持良好心情等等。身心舒畅，人自然漂亮。由此可见，身心

健康的女性，美丽自然就如影随形了。

如果你也希望自己拥有这些美女护士一样的美丽，不妨从现在开始，学习她们的健康美丽秘籍吧。相信坚持一段时间后，你一定会收获美丽和惊喜。



丽云健身俱乐部协办  
电话：63900900

## 绕圈走走 疾病没有

▲健身提示

在坊间一直流传着“绕圈走走，疾病没有”的俗语。古语能流传下来一定自有道理。

北京菲利士健身俱乐部教练李亮指出，绕圈走就是快步走小圈，最好能在10步之内走完，走上15分钟，再换方向走。这不仅是一种非常有效的有氧运动，也是锻炼身体灵活性和平衡感的好方法。

走圈时，左脚脚尖直着向前迈出，通过腰劲儿提起右脚，沿左脚内侧迈出。右脚向内扣步，形成一个角度，从而使人能在挺直的情况下完成绕圈动作。两膝微屈靠拢，沉肩坠肘，含(收)胸展背，松腰舒胯；两肘屈，两臂外撑，四指

自然分开撑顶，虎口相对，两臂撑成圆形，指尖相对，相距15厘米左右，置于小腹肚脐位置；头部向上，颈椎拉直，适度向左转头，两眼平视圆圈中心点。

初学者走完以后会有眩晕、呕吐的感觉，属于正常反应，练习2周后自然消退，小脑平衡功能提高。注意走圈时眼睛不要到处游移，一来能减缓头晕，二来可练习眼睛的定力。(据人民网)

## 立式俯卧撑 能瘦胳膊

亚洲女性最容易囤积脂肪的部位有三个：腰腹、臀部、手臂后侧。前两者不必多说，已成为爱美人士的“公敌”，而出现在手臂后侧的“蝴蝶袖”在伏案工作者、家庭主妇等人群里也并不少见。那么，如何能够远离手臂后面松弛的赘肉呢？

实际上，上臂后面皮肤松弛，出现赘肉主要是因为肱三头肌用得太多，脂肪堆积而形成。因此，力量训练是甩掉“蝴蝶袖”的第一要务。而对于力量不足的女性朋友，“立式”俯卧撑很适合她们给胳膊“瘦身”。

首先找一面墙，面对墙立正站好，身体离墙壁大概一臂的距离，双手伸直不要高于自己肩膀，展开手掌按在墙上。注意了保持肘关节的压力，手臂不要完全伸直，肘关节不能完全锁死。然后，脚跟抬起，身体重心向墙的方向倾斜，肘关节慢慢弯曲，尽量让手臂贴近身体两侧，肘关节弯曲接近于90度时停止，然后肱三头肌发力，推动使身体慢慢回到起始位置，这时手臂依然不能向两边分开。每组20下，每次做3-4组，锻炼后肌肉要有酸痛的感觉。

做上述动作的要领是脚跟要一直离开地面，身体的重心一直向墙的方向压，全程手臂都要起到主要支撑作用。

当然，锻炼肱三头肌只是第一步，还必须配合大步走、慢跑等有氧训练。在力量训练中脂肪已经被身体代谢成游离状态，此时再加上有氧锻炼才能迫使身体动用脂肪这个能量系统，消耗掉多余的脂肪。

(据《生命时报》)

### 美肤一招

## 肌肤也爱“吃”水果

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

爱美的你知道吗？美丽的肌肤和漂亮的MM一样，都爱“吃”水果。本周，西工区的冯女士就介绍了自己给肌肤“吃”水果的经验，让肌肤越来越白。

冯女士今年23岁，是朋友们眼中的“护肤达人”，她的皮肤白嫩又有光泽，平时喜欢用水果做面膜。冯女士告诉记者，起初她想通过多吃水果来达到美容目的，但效果并不明显，于是就想了个办法：把水果切片拿来贴脸，肌肤会不会更漂亮？有了这个想法，一有机会她就有针对性地尝试。常见的美容水果如苹果、香蕉、西瓜、草莓、黄瓜，她都一一试过，但说到美白效果，按照她的经验，比较有效且好操作的，要数香蕉和草莓这对“黄金搭档”了。

首先，将1个香蕉剥皮后，先吃去一半，因为用它做面膜，通常半个已足够。将剩下的半个香蕉和两三颗洗净的草莓，分别切成薄片。冯女士说，切片越薄越好，这样贴在脸上的时候不容



易脱落。其次，用洗面奶等清洁产品洗净脸，将香蕉片贴在脸盘外圈，草莓片贴在香蕉片围住的面部皮肤上。让草莓和香蕉如此“配合”，可是冯女士的“独家秘诀”。她说，草莓的水分含量更

高，起初她用草莓贴在脸上很容易滑落，后来她在脸部周围贴上一圈香蕉片，将贴在脸上的草莓片围起来，这个问题就解决了，且香蕉草莓联合，补水效果更佳。通常用水果敷脸，15分钟到

20分钟后即可取下，然后用清水将脸部洗净。这时候，照照镜子就会发现，“吃”了水果的肌肤，真的很滋润，而且有些许清透白皙的效果，脸颊上浅色的斑点，看起来也似乎变淡了。

冯女士说，有段时间她很热衷于做这种水果面膜，平均2天到3天贴一次香蕉和草莓，每次贴完后看到肌肤变得白嫩，她的心情就充满喜悦。坚持了不到两星期，就有朋友夸她“皮肤怎么这么白嫩”，听得她心花怒放。她把自己的经验告诉了不少小妹妹，大家纷纷效仿，“吃”了水果的肌肤，果然不同程度地更白了。不过冯女士说，这个美白的办法最好晚上用，让肌肤吃足了水果，再好好“睡一觉”，第二天起来脸上就更有光彩了。

没有丑女人，只有懒女人。爱美的你还在等什么？在草莓飘香的五月，快让肌肤和嘴巴一起分享水果，做个嫩白健康的“水果美人”吧！