

随时随地多做拉伸

拉长脖子显得瘦

很多懒人都希望不用多运动就能让自己瘦一些、高一些，这个愿望并非“白日梦”。自称“懒女人”的美国影星茱莉亚·罗伯茨在生完孩子后，一次健身房都没去过，可在观众眼里，她不但没发

福，反而变瘦了。那是因为她每天都做“脖子运动操”！这是由美国著名运动医学专家布特·罗格发明的，坚持做这套操会使你看上去轻3公斤~5公斤！

1. 头颈自然放松，使下巴向肩部方向慢慢转动，当下巴转到肩部时，停留几秒钟，然后还原。左右各做20次。
2. 头部后仰，用双拳撑住下颌两侧，两肘关节相并，头尽量向后仰，停留片刻，重复20次。
3. 身体俯卧在长凳或床

上，将头部探出，并与地面平行，再尽量抬高，停留片刻，重复10次。

4. 面对墙，双臂支撑，与身体保持垂直。两臂向前移动，挺胸向前，头部尽量向上抬，双脚站立不动，稍停片刻还原，重复10次。

虽然骨骼没有生长，但长期进行这组颈部拉伸动作，可以改变以往脖子向前弯曲、下巴向前伸的状态，在视觉上会让人觉得脖子长了、人变瘦了、个子变高了。

走路挺直腰减小腹

有过减肥经历的人一定知道，最难减的就是小腹和腰部两侧的赘肉，但如果适当拉长腰部，赘肉也就自然收紧了。

专家指出，学会正确的

走姿是拉长腰部的关键。走路时，上身应保持笔直，下巴前伸，高抬头，感觉头顶有根绳吊着，这样脊椎骨才显得挺拔有力。用这种姿势走路，你会觉得胸和腰轻微

受力，胸骨和腰骨有轻微痛感，不要紧张，这说明腰部周围的韧带正被渐渐拉长，腰椎关节也处于延展状态。经常这样行走，腰部就会变细。



丽云健身俱乐部协办
电话:63900900

敲打胆经让腿变长

拉长膝关节，可让你的双腿看上去更长、纤细！经络敲打可帮你舒缓气血、拉伸膝关节长度，对于成年人来说，早晨要比晚上高0.8厘米~1.2厘米左右，原因在于关节腔容积的变

化。位于大腿外侧的胆经是一条从头延伸到脚的经络，每日敲打胆经5分钟，不光能拉伸膝关节长度，还有助于将大腿外侧堆积的脂肪颗粒消耗掉。

敲打胆经的方法：在大腿

外侧用力敲打，重点敲打膝关节外侧凹陷处、大腿外侧中点位置和臀部凹陷处，每次敲打左右侧各20次。必须用力敲打，至肌肉微酸发痛为止。

后掌心向外。双臂轻轻向前伸展。手指、手臂及肩膀都有拉伸感。保持动作10秒钟。全天可重复多次。

胸。双手交叉握紧，抱住后脑勺。肘部尽量后拉，并深呼吸，然后向后倾斜，使肌肉有拉伸感。保持姿势20秒，然后慢慢恢复原位。（据《生命时报》）



整天坐在办公桌前，简单的拉伸动作有益健康，还能缓解赘肉的产生。

眼睛。闭目，同时用手掌捂住双眼20秒，然后眼球按顺时针方向转动5次，再按逆时针方向转动5次。

腿。应收紧腹部肌肉，左腿前伸并抬至髌部高度，保持3

秒后将左腿放下。然后换右腿重复相同动作。

手。单手伸出，五指分开，手指尽量伸直。手与手腕保持在同一水平，保持10秒。然后，手部仍然保持伸展，弯曲手指呈鹰爪状，保持10秒。最后放松。该运动可以多次重复。

臂。双手手指交叉握紧，然

防腐剂能葆青春？开玩笑！

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 赵悦

近日，有“美丽教主”之称的伊能静自曝永葆青春的秘诀是“睡在防腐剂里”，令人不可思议。一时间各家媒体争相报道，引起广泛关注。我市皮肤科大夫在接受记者采访时说，用防腐剂来美肤、护肤的说法，非常可笑。

据了解，近日伊能静做客《非常静距离》时，说到美肤秘诀是“几乎每天泡澡”，当主持人李静赞扬伊能静容颜不老时，她回答：“因为我是睡在防腐剂里面的，每天晚上把盖子掀开就跳进去。不过很多人表示这就是非人生活。”记者随即采访了十几名了解此消息的本市市民，大多数受访者都认为防腐剂葆青春的说法令人匪夷所思。

记者通过互联网了解到，虽然，这个“青春秘诀”是伊能静用轻松、类似玩笑的口吻说出的，但由于其“美丽教主”的头衔和



美容明星的号召力，这一另类美容话题立即在网络上被热烈讨论，还有爱美者想效仿，而各家媒体也争相报道。随后，面对媒体的质疑，伊能静的经纪人表示这只是句玩笑话。

“用防腐剂葆青春的说法在皮肤科大夫看来，的确很可笑。”科大三附院（洛阳东方医

院）皮肤科主治医师丁飒爽说，护肤品和化妆品中往往含有油脂、蛋白质、多元醇以及水分等，为微生物生长创造了很好的条件。因此，护肤品和化妆品中通常要添加适量防腐剂，其作用主要是抑制微生物酶系的新陈代谢及生长繁殖，延缓腐败变质，从而保证护肤品、化妆品的品

质。但需要明确的是，防腐剂本身不但没有养护皮肤的作用，而且还会对皮肤造成一定的伤害。首先，防腐剂会加速皮肤老化，令皮肤角质层不健全。这样，皮肤自我抵抗力下降，就容易出现粗糙、暗哑、过敏等现象；其次，过量的防腐剂可能会伤害到皮肤细胞的DNA，这样即使是新长出来的皮肤，也可能是“天生受损”，是不健康的皮肤，美丽自然无从谈起；再次，防腐剂本身会阻碍美白功效的发挥，美白产品中的防腐剂含量超过0.1%，效果就会大打折扣；最后，过量使用防腐剂还会使其沉积在皮肤角质层，可能导致色斑、暗哑等。

因此，丁飒爽说，用防腐剂葆青春的美容方法是缺乏科学根据的，也是不可能实现的。其只能是明星跟大家开的一个玩笑，不可当真。

喝薏仁粥 让你晒不黑

□ 记者 吴彬
实习生 申晓曼

▲ 美颜一招

肌肤的健康美白，是从内而外的。本周，西工区申女士向本刊读者提供了她每年夏天“晒不黑”的美白秘诀。

申女士今年24岁，皮肤光滑白嫩，最让人羡慕的是，她过个夏天皮肤也不会明显变黑。但据申女士说，在两三年前以前，她可不白，整天骑车上学，皮肤是“健康的小麦色”。之所以她的皮肤能逐渐变白，除了加强“出门打伞、戴帽子”等防晒手段外，薏仁粥起了重要作用。

两三年前因为对皮肤不够白暂不满，申女士开始留意美白方法。一次，她在了一本健康时尚杂志上看到，食用薏仁对美白和减肥都有不错的效果，经常食用会使皮肤变得光滑白皙，所以就对它很感兴趣。此后没多久，她便跑到中药店买了薏仁，回家后迫不及待地煮着喝。起初，煮成的粥总有一股酸酸的味道，后来煮的次数多了，她就有了经验，原来薏仁有酸味是因为煮的时间太短。申女士的经验是：抓一把薏仁、一把绿豆、一把红豆和三把大米，淘洗干净放在锅内；添入大半锅凉水，放在火上煮，大火煮开之后转成小火慢慢熬，大概40分钟左右就可以了，适当延长熬煮时间口感更好。这样煮成的薏仁粥，入口香香的、滑滑的，味道很不错。有时候申女士还会把大米换成江米、糯米或者三种米“混搭”。

申女士说，当时她每隔一两天就会煮薏仁粥，这样过了大概一个月后，她照镜子的时候，就发现自己的皮肤呈现出透亮的状态，看起来是很干净、很健康的白，亲戚朋友们见面也夸她变白了。于是，满心喜悦的申女士继续经常做薏仁粥喝，且注意出门打伞、戴帽子。果然，整个夏天下来，她的皮肤不但没有晒黑，反而比以前更白了，于是她把把这个经验告诉身边的朋友，与大家分享美白经验。

申女士说，薏仁在超市、药店都有售。生的薏仁一粒粒的很饱满，呈白色椭圆形，中间有一条凹陷是咖啡色，它又叫薏米、六谷子等。据了解，薏仁有清热排毒、利尿消肿等功效，非常适合夏季食用。不过需要提醒的是，因为薏仁性偏寒，女性在月经期间要尽量避免食用。

夏天已经来了，希望皮肤白皙的MM，赶快试试申女士的美白秘诀吧！

