

四物汤不是美容圣方

□ 记者 朱娜

红润的气色从何而来？有人认为多喝补血的中药，可以获得美容养颜的效果。专家认为，中药不等于食物，不能随意长期服用。

西工区的陈女士一直觉得自己脸色不太好，她认为造成脸色不好的原因是气血不活。近日，她到药店购买了具有补血、活血效果的四物汤，连喝了一个星期后，自己感觉发暗的脸色得到了改善。陈女士打算以后每次月经结束后，都要喝几天四物汤。近几年，许多女性为了达到美容养颜的效果，都会到药店购买中药来服用，她们购买的中药多以补血、养血、活血类为主，四物汤只是其中之一。那么，这四物汤究竟为何物？是否人人都可以服用？

“四物汤顾名思义由4味中药组成，这4味中药分别为当归（10克）、川芎（8克）、白芍（12克）、熟地（12克）。”洛阳市第一医院主治医师高治云介绍说，当归具有活血、



丽云健身俱乐部协办电话:63900900

通便的作用；川芎可以调理妇科，对头痛也有一定作用；白芍则可以舒肝柔肝，调理月经不调；熟地是治疗月经不调的常用药。四物汤是中医临床应用较广泛的一个药方，其主要

用于血虚症，可以起到补血、活血的作用，但临床应用极少只用这4味中药，医生会根据患者的具体情况添加其他药物。虽然女性容易血虚，但不是人人都适合服用此药，这更不是

美容圣方。当患者出现面色苍白、眼结膜苍白无血色等症状时，可以服用四物汤。如果患者血虚较严重时，则不适合饮用四物汤，需要先补气才能补血，而四物汤只补血而不补气。同时，脾胃虚寒、慢性胃病的患者也不适合饮用四物汤，四物汤中的熟地容易腻滞脾胃，服用后会出现不思饮食、腹胀等现象。舌苔厚腻、乏力的人也不适合饮用四物汤。

有的患者认为四物汤的剂量较小，顶多只能算药膳，就算长期喝对人体也只会好处而不会有坏处。洛阳市第一医院未病咨询中心主任赵继红说，四物汤剂量虽小也是药，是药三分毒。虽然人参是大家公认的上乘保健品，但也没有人把它当成米面一样天天吃。同样的道理，四物汤里的4味中药，对女生来说都是绝佳的补血药，但是也不适合天天服用。如果出现血虚症状，或想进行调理时，要先找医生诊断，有针对性地开一些用于日常药膳的方子。

“虚拟健身”效果也很虚

想到户外健身，天气太热怎么办？近年来，一种名叫wii的“虚拟健身”游戏机开始热卖，它让我们足不出户也能健身。

所谓“虚拟健身”，简单说就是“我做什么动作，屏幕上的人也做什么动作”。其原理是将一个三维动作识别器与电脑或电视相连，游戏者只要佩戴感应器，并做出相应的动作，屏幕上的人物也会依样画葫芦地做出同样的动作。这样一来，我们不仅可以将各种健身项目搬到家里，随时开展锻炼，还能体验此前从未涉猎的运动，真是一举多得。日前，记者体验了这款游戏机，它提供“健身计划、运动健身、联机竞技、互动娱乐”四大类23种项目，自行车、网球、乒乓

球、划船、跑步、羽毛球、瑜伽、保龄球、飞镖等，这些你能想到的运动它都应有尽有，而且它们都有很高的仿真度，例如乒乓球，就有包括正反提拉、削球、扣杀、抽调在内的多种动作组合。

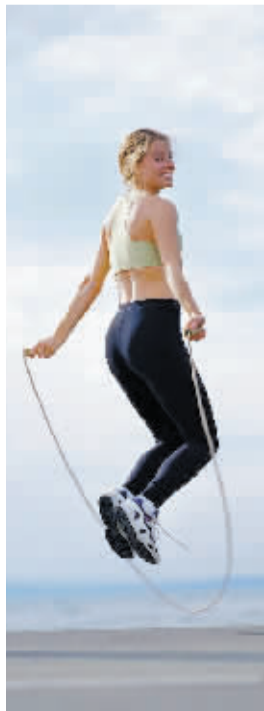
对于这种全新的健身方式，全国知名健康专家、运动学专家赵之心说，首先，“虚拟健身”节省了大量的运动成本；其次，其本身的娱乐性可以让“宅男宅女”多做运动。不过，运动效果却达不到实际健身的标准。北京威尔士健身高级私人教练付强进一步指出，“虚拟健身”的确能让人“动”起来，但这种“动”不一定是运动。首先，很少有人能在缺乏约束力的情况下对着屏幕锻炼30分钟。与真

实运动相比，游戏本身的趣味性，常常会让人三心二意，不停地调换项目，这样无论从运动强度还是从心率要求来说，都很难达到实际运动的效果。其次，虚拟运动跟实际运动还是存在一定差距，尤其是运动节奏不一致。比如打网球，玩家考虑的不是肌肉的锻炼，也不是步伐的科学性，而是如何接到球，这就容易造成运动损伤。

“产品的推广者正是瞅准了运动的枯燥，才将娱乐元素移植过来。它最多算是娱乐项目，很难称得上是运动器材。”付强说，锻炼要讲究平衡，虚拟健身只能充当辅助娱乐器材，只有走出室外，走向大自然才是健身之道。（孔大为）



健身新知



田径、跳绳 最耗热量

我们从每天的饮食中摄入热量，如果不消耗同样多的热量，就必然会发胖。那么，什么样的运动能更有效地保持身材呢？以下列出10项常见运动的热量消耗及其主要锻炼效果。

1.游泳，它是一项全身协调动作的运动，对增强心肺功能、锻炼灵活性和力量都很有好处。每半小时消耗热量175卡。初学者在水中停留时间以15分钟~20分钟为宜。

2.田径，它可使人体全身得到锻炼，每半小时可消耗热量450卡。

3.篮球，它可增强灵活性，加强心肺功能，每半小时能消

耗热量250卡。

4.自行车，对心肺、下肢十分有利的有氧运动，每半小时消耗热量330卡。

5.慢跑，有益于心肺和促进全身血液循环的有氧运动，适合中老年人，每半小时消耗热量300卡。慢跑时要保持均匀的速度，动作应该自然放松，呼吸应深长而有节奏，不要憋气。高龄和体质较弱的老人慢跑运动量不宜超过30分钟。

6.散步，它能改善血液循环、活动关节并有助于减肥。每半小时消耗热量75卡，对心肺功能的增强有益。

7.跳绳，这是一项健美运动，可改善人的姿态，每半小时

消耗热量400卡。35岁以上的人跳绳不可过于激烈。

8.乒乓球，它属于全身运动，有益于心肺，可锻炼重心的移动和协调性。每半小时消耗热量180卡。

9.排球，它主要能增强灵活性、弹跳力和体力，有益于心肺，每半小时消耗热量175卡。

10.爬山，爬山对抗性不强，不容易受伤，对锻炼心肺功能和增强骨骼肌耐力有很大的益处。以每小时2公里的速度在坡度为70度的山坡上攀登30分钟，所消耗的能量大约是500卡。冠心病患者或心功能差的老年人不宜爬山。

（留信）

肩肘倒立 改善梨形身材

东方女性相对与西方女性骨盆比较宽、腿相对较短，加之久坐、生孩子等原因，脂肪在下半身堆积，很容易产生梨形身材。这种体型肩和后背狭窄，腰围中等或较小，臀部及下肢肥大，脂肪多堆积在髋部、臀部。

一般的有氧运动虽然能提高全身耐力，减少脂肪比例，但是并不能从根本上改变体型，长期坚持有氧锻炼，结果也只是小了一号的梨形而已。想要改善梨形身材，重点是练习小腹和腿部，仰卧起坐和蹲起都是非常有效的方法。再配合上半身力量训练，可以使上体围度相应增大。

肩肘倒立，既可以使小腹收紧又能锻炼腿部肌肉。

1.仰卧在床上或垫子上，用手掌撑住腰部，腹部收紧并用力，双腿垂直向上抬起，并尽量提高。手肘保持弯曲90度，背部垂直于地面，臀部不要前后摇摆，应与背部保持在一条线上。

2.当姿势稳定后，做腾空踩脚踏车运动，30次为一组，每次锻炼3组，每组间隔不要超过1分钟。

这一动作不仅锻炼了小腹和下肢力量，促进气血循环使小腿和腰部变细，预防静脉曲张产生，还能刺激肠道，解除便秘和经痛等，排出体内毒素，刺激甲状腺，促进体内代谢。除锻炼外，梨形身材的女性还要在饮食上坚持“四少一多”，即少油炸、少油汤、少肥肉、少酱料、多蔬果。

（荷波）

TUVW 字母操 塑臂膀

美国第一夫人米歇尔·奥巴马拥有健壮的双臂，她曾不止一次向公众坦承她对健身的痴迷。炎炎夏日，正是穿无袖衫的时节。女性怎样才能练就饱满、充满力量的胳膊？近期“雅虎”健康频道邀请美国运动专家安德里亚·麦特卡夫为大家讲解奥巴马夫人锻炼胳膊的秘诀。坚持做“TUVW”字母操，相信你的胳膊也会变得性感、紧致。

T 保持站立姿势，两臂慢慢抬到肩膀的高度，身体呈字母“T”字形，保持10秒钟，接着以肩膀为轴心，小范围转圈，正反各10秒钟。

U 保持“T”字型姿势。胳膊不要放下，肘部向上弯曲，身体呈字母“U”型，并向上提拉10次。

V 双手平举置于胸前，肘部伸直，手腕靠拢，然后两手向上抬起，举过头顶成字母“V”型，并重复10次。

W 保持双臂的“V”字型，掌心朝上，弯曲胳膊，使肘部向胸腔靠拢，成“W”型，并重复10次。

T动作是锻炼肩部肌肉，U、V、W动作则能够带动腋二、腋三头肌以及小臂肌肉，力量较好的人可以适当手握哑铃来增加动作难度。

（国川）