

# 肩胛骨，女人漂亮的秘密



女人进入中年，老态逐渐显现，表现在脸上是面色晦暗、有黄褐斑和皱纹，而且身材也没型了，双肩下沉、腰背不挺、腰部有赘肉、腹部前凸。这些老态令多少爱美的女人寝食不安！但她们的无奈地认为这都是年龄惹的祸。

其实，造成这些不良现象的根源，就是我们平时毫不在意的肩胛骨！

肩胛骨靠多块肌肉来稳定，它只和锁骨相连，带动肱骨，形成肩关节，因此，它具有很强的灵活性，可360°旋转，却极易位置不正、两边不对称、下垂。产生的外在后果是溜肩、驼背、大臂松弛、脊柱侧弯、腰部出现赘肉、腹部前凸，整个人看上去不挺拔、没精神，穿衣服当然不漂亮。内在的后果是由于胸廓下垂，致使内脏下垂，内脏功能不能正常发挥，呼吸不畅，血液淋

巴循环减慢，代谢能力降低，造成身体浮肿，面色晦暗，长斑。

要全面改善身体状况，就要从肩胛骨开始，对肩胛骨进行针对性的运动，一个月后，别人就会看到一个体态优美、气质优雅、神采飞扬、漂亮的你。

下面一组动作可以重塑双肩背部线条，强健柔韧背部肌肉群，可以在家里、办公室及其他任何场地来做。

伸展手臂及背部。面对墙壁或大树约一个上身长及手臂的距离，双腿双手臂分开与肩同宽，双手贴放在墙壁上，缓缓下滑，直至上身与地面平行，臀部尾骨向上用力，肩背部下沉，缓慢深长地呼吸，同时伸展手臂和背部，让上身平展或形成反向弧线，保持住。

收紧肩胛骨，打开胸廓。双脚分开与肩同宽。双肩后旋，双

手于体后十指交叉相握，保持背部挺直，不要塌腰翘臀，双手臂尽力向上抬高，肩胛骨紧紧挤压脊柱，保持自然的呼吸。

肩胛骨外展，伸展强健背部肌群。双脚分开与肩同宽。双手臂置于体前，手心相对平伸，左手臂压右手臂肘，右手环绕左手臂合掌，缓慢呼吸，保持一会儿换另一侧再做。

环绕双肩。双脚分开与肩同宽。手臂体侧平伸，手心向上弯曲，双肘弯曲，指尖放在肩部，双肘向前相触后向上，手背在头后相触，再向后打开双肘，指尖始终点按在肩部。连起来做似乎双肘在向前、向上、向后划圆，再反方向做，向后、向上、向前。（艾玉珍）



丽云健身俱乐部协办电话：63900900



## 沙漏型身材 多练仰面挺腹

曲线美是衡量女性形体美的重要标志，沙漏型身材的女性虽然有曲线，但是臀部和肩膀一样宽，所以身上一旦有肉就容易显得很壮实，而肌肉又缺乏张力；腰部虽然纤细，但臀部一般较平坦，容易给人造成比例失调的错觉，因此锻炼紧致上翘的臀部是改善身材的重点。仰面挺腹针对沙漏型身材，改善其缺陷。

1. 仰面躺在垫子上，双脚屈膝，双手自然贴地与肩同宽。吸气、腹部收缩、臀部夹紧并往上尽量抬起，双脚支撑使劲，停5秒后吐气、放下。30次为一组，每次锻炼3组~5组，组间间隔1分钟。

2. 为了加大锻炼难度与效果，可以双手各拿一个哑铃，哑铃不要太沉。两臂弯曲，哑铃举在头部两侧，在腹部和臀部向上抬起的过程中，同时将两臂向上伸直，停顿5秒后，与腹部同时放下还原。

沙漏型身材的女性，不要总是认为自己很胖，其实是肩宽造成的错觉。切不可过度节食，而应根据自身身材缺陷做重点练习，并保证营养搭配均衡。（苟波）



## 护肤品标签 暗藏陷阱

护肤品上常有“纯天然”、“防过敏”等字样，可你知道这些标签的真实含义吗？近日，雅虎网健康频道公布了护肤品标签的五大陷阱，并不是说这些产品一无是处，而是想提醒您擦亮眼睛，别迷信那些神奇的功效。

专利产品。可能只是将旧材料换了个新包装，就称为专利产品。但是，并不等于说这款产品就有多么高端了。

纯天然。这并不意味着该产品就是有机或无化学成分的了，毕竟护肤品本身就不是“天然”的。

低过敏。别以为有这种标签的产品就可以让你不过敏了，想想看，这些产品还是可以包含一些过敏成分的，比如防腐剂和香料。

无香料。这些产品可能不会有明显的气味，但仍会含有将不适气味掩盖掉的成分。

消除粉刺。虽然消除粉刺的产品通常是无油的，但事实上，许多化妆品含有二甲硅氧烷，这种东西就会导致粉刺产生。（唐劲松）

## 孕妈妈美丽经：淘米水+西瓜皮

□ 记者 吴彬

在西工区八一路，记者见到了28岁的孕妈妈罗女士。她怀孕6个多月，面部皮肤光洁滋润、白里透红，那种孕育宝宝的幸福微笑，更增加了罗女士的“孕味”和美丽。这位孕妈妈有什么护肤秘诀呢？

罗女士告诉记者，怀孕以后，由于受体内激素水平的影响，孕妈妈的皮肤都会发生变化，有人会变干、长皱纹，有人会出油、起痘。罗女士怀孕3个月时，皮肤就开始“冒油”，整天一脸油光，而且皮肤变得粗糙、暗哑，脸颊上还出现了淡淡的斑点。因为怀孕了不能乱用含化学物质的护肤品，罗女士就尽量寻求天然的办法。听说用淘米水可去油保湿，于是她就开始用淘米水洗脸。

罗女士端来一个透明的小塑料盆，这是她盛放淘米水的“专用工具”，里面有大半盆白色的淘米水，散发着米香。因为罗女士家人中午爱吃米饭，晚

上爱喝稀饭，因此，她几乎每天都能收集到一小盆淘米水。起初洗脸时，罗女士先捧一捧淘米水，把脸部皮肤全部润湿，然后用温和无刺激的蜂蜜洁面皂揉搓，最后再捧一捧淘米水，将洁面皂泡沫冲洗掉。这样用了一星期左右，罗女士发现皮肤出油的情况确实有所缓解，于是，她尝试着洗脸时只用淘米水，即用淘米水湿润皮肤后，轻轻搓按额头、鼻头、脸颊等部位，再捧一捧淘米水冲洗面部，最后用洗脸棉将脸拭干。她发现这样洗出来的皮肤也挺清爽的，不但洗得干净，皮肤也润泽。

于是，罗女士隔三差五才用一次洁面皂，多数时间都用纯淘米水洗脸。这样过了一个月左右，她的皮肤不但不“整天油乎乎”了，而且整体上变得光润、白皙，脸颊上的斑点，似乎也变淡了。同时，怀孕后，罗女士特别爱吃西瓜，天气还没热

时，家人就经常到超市给她买西瓜。现在到了西瓜成熟的季节，罗女士更是每天吃西瓜吃得肚儿圆。每次吃完西瓜，罗女士总是将去掉红瓤的瓜皮扣在脸上，反复涂擦、按摩，让西瓜皮的汁水在脸上自然晾干，一两个小时后才用清水洗净。如果是中午，罗女士就用瓜皮擦脸后，睡一觉起来再洗脸，“相当于做个西瓜面膜。”罗女士说，经常用瓜皮擦脸，皮肤会明显变得光滑细腻，而且香香的西瓜味也令人心旷神怡。

就这样，几乎每天用西瓜皮做“面膜”，用淘米水洗脸，再加上基础护肤、合理防晒和好心情，罗女士逐渐告别了出油、粗糙和暗哑的皮肤，拥有了光洁白嫩的皮肤，成了一个美丽的孕妈妈。现在正值盛夏，爱美的MM不妨利用手边的淘米水、西瓜皮，学学孕妈妈罗女士的美肤经验吧！

