

悉心提示

## 服用激素类药物要注意防晒

夏季注意防晒是大家熟知的,对于正在服用激素药物的患者来说更要注意防晒。

李女士今年53岁,由于进入更年期,她出现了一些不适反应:潮热、出汗、心慌。为了调理更年期,目前她正在服用一种激素类药物。近日,李女士发现自己很不耐晒,几天的工夫就被晒黑了,脸上还长了一些斑。她很纳闷儿,是因为没有做好防晒工作,还是因为服用了激素类药物?

市中心医院皮肤科副主任医师刘丁介绍,人体本身有酪氨酸酶,而酪氨酸酶是黑色素合成的关键酶。当服用雌激素类药物时,体内的酪氨酸酶活性增强,从而合成更多的黑色素。除了皮肤会被晒黑,有的患者可能



丽云健身俱乐部协办电话:63900900

□ 记者 朱娜

还会出现湿疹、红斑、水肿等现象。

除了雌激素类药物,还有唑诺酮类、四环素类、磺胺类药物等也会引起人体内酪氨酸酶活性增强。唑诺酮类常见药有西诺沙星、吡哌酸、诺氟沙星、依诺沙星、环丙沙星、氧氟沙星等。四环素类常见药有四环素、土霉素、米诺环素等。磺胺类常见药有磺胺异恶唑、磺安密啶、磺安甲恶唑等。患者在服用这些药物期间,一定要做好防晒工作,尽量避免在阳光强烈的时间出门,出门时要涂抹防晒霜,同时也要打遮阳伞。当药物进入人体时,吸收、代谢、排出体内需要一个过程。因此,在停止服用上述药物的3天~5天内,仍要注意防晒。

瘦身有道

## 最有效的健身动作

最新一期的美国《男性健康》杂志指出,健康的男性,力量和灵活性缺一不可,但锻炼起来却不太容易。如果你不知道从何入手,那么就从现在开始吧!美国运动医学会指出,这些动作不但能锻炼全身肌肉,还能有效降低心脏病的发病几率。

### 动作一:屈膝弯身

**锻炼部位:**肌腱、小腿和臀部。动作要领:双脚并拢,身体向下弯曲。慢慢屈膝,直至感受到背部有压力感,双手抱紧双臂,深呼吸。此时,身体会有一种飘飘然的感觉,放松头部、颈部和肩膀,放慢呼吸,慢慢摆动身体,或轻轻摇头,坚持一分

钟,回到站立姿势。  
**作用:**锻炼腿部力量,降血压。

### 动作二:坐空椅子

**锻炼部位:**肩部、胸部和腿部。动作要领:挺直身体,双脚并拢,手心相对,双臂顺着头部向上举起,头向后仰。一边吸气,一边屈膝,仿佛坐在椅子上。不要让膝盖超过脚趾的部位。每次吸气都要挺胸收腹,每次呼气都要向下稍微坐下,承受背部的压力,坚持30秒钟。

**作用:**加强腿部力量,减少腹部脂肪。

### 动作三:跨步蹲

**锻炼部位:**臀部、手臂和腿

部。动作要领:左腿向前跨一步,下蹲,双手置于身体两侧,右膝在左脚后跟处,吸气,慢慢抬起左腿,坚持一分钟,然后换腿重复。

**作用:**放松臀部肌肉,减少运动损伤。

### 动作四:左右摇摆身体

**锻炼部位:**肩部、臀部。动作要领:右脚向前迈出一大步,跨步蹲,吸气,手心相对,手臂向上仰,肩膀后倾。前腿不动,左右摆动身体。前腿膝部不要超过脚趾部位,坚持一分钟,然后换腿重复。

**作用:**加强上肢和下肢力量,锻炼肩部、臀部的灵活性,增强膝盖稳定性。

### 动作五:屈膝提臀

**锻炼部位:**胸部、颈部、脊椎和臀部。动作要领:弯腰屈膝,双手摸到脚后跟。将手臂放到身体两侧的地板上,手心朝下,一边呼气,一边将臀部向上提,坚持45秒钟,将这一动作重复做3遍。

**作用:**许多男士肋间肌和胸腔周围结缔组织十分僵硬,限制了肺活量。此姿势可放松那些紧绷的肌肉,进而使呼吸更为顺畅和轻松。随着时间的推移,不断练习可以改善身体各方面活动的表现,有助于缓解上呼吸道组织的压力。

(小柯)

美颜一招

## 夏日懒人护肤法 高速美白抗衰老

快节奏的生活工作会害死人,人们总是没有时间去休息、养生加保养。为了我们的美丽和健康,今天小编总结了几个快速护肤法,让我们忙里偷闲可以爱护自己一下下!一起来学习懒人最爱的保养秘诀吧!

**选择乳液状或者霜状卸妆品,只擦不洗。**

当肌肤出现小问题的时候,就要避免使用会乳化的卸妆油产品。因为乳化的过程都会洗掉肌肤表面的油脂,让皮脂膜变薄,从而造成肌肤敏感。改换乳液状或者霜状的卸妆品吧,把它们涂在脸上,稍微按摩开来之后,再用化妆棉擦掉。

**少擦一些保养品,给肌肤透气的机会。**

肌肤断食期间,绝对没有“一定要用护肤品”的规矩,要根据肌肤的状况灵活掌握。推荐使用可以增加后续吸收、加强保湿的“开胃”化妆品。如果不觉得紧绷,省略精华液、乳液、面霜也无妨。

**根据肌肤“拉警报”的轻重,决定施行“肌断食”的时间长短。**

肌肤出现前面提到的适用于“肌断食”的状况时,应该赶紧施行肌肤断食保养法。一旦肌肤有好转的迹象,就算只有一天也可以停止“断食”,如果并没有康复,那就再实行一天。肌肤恢复正常后,就可以回到常规保养的方法了。

多功能单品多功能使用,懒人最爱多效合一。

(花朵)

健身巧方

## 耸肩收下颏 可预防颈椎病

颈椎病是中年人易患的疾病。颈椎周围是中枢神经,但它又是整个脊柱中比较脆弱的一部分,很多颈椎病都是因为颈部肌肉欠缺,而使颈椎的支撑力不足造成的。加强颈椎周围的肌肉力量,使其更好地支持颈椎,是预防颈椎病的关键。

颈部肌肉经常性地做收缩运动,就能保证良好的弹性。以下两个动作能同时锻炼到这部分肌肉。

“耸肩”,首先,保持一个好的站姿,躯干正直,肩胛自然下沉,吐气的时候两个肩膀向上提,颈椎微微前屈,这时应该能感觉到颈椎两侧的肌肉收紧。保持两秒,慢慢放下肩膀回到原始的位置。这样的动作可以重复20次,但做完一组要伸展两侧的上斜方肌,就是将脖子向两侧弯曲拉伸。

“下颏收缩”,保持良好站姿,把下颏尽量向后收回,会感觉到喉咙两侧的肌肉收紧、颈椎后侧的肌肉伸直。呼吸方式和耸肩是一样的,缩回的时候呼气,还原的时候吸气,完成后轻轻地转动颈椎放松。注意转动的过程中每个角度都要做充分,把肌肉拉长,但要注意控制动作的幅度,不要过快也不要猛。建议这两个动作可以交替完成。(明明)

## 健身房里“动感”的单车骑行

在进行动感单车项目之前,除了要做点强度小的运动之外,正式的课堂上还会有针对性的热身程序。比较容易受伤的膝盖、容易疲劳的大腿、腰部都应该高度重视。下面几个动作是你必须要做的:

因为大腿是动感单车运动的中心,要特别注意预防被拉伤。

双腿尽量分开,左侧膝盖弯曲,上身下蹲,把身体重心转移到左边,右腿完全伸展,注意脚尖向前,感觉大腿内侧肌肉绷紧然后坚持5秒钟,换腿再做。

也可以借助器械做腿

部伸展。双手扶着车把,左腿抬起放在单车横梁上,右腿向后伸展,上身略微前倾,活动腿部的韧带和肌肉,然后换腿做。

在模拟单车经过紧急弯道时,上半身要左右晃动,以腰部力量控制重心,如此一来,腰部容易受伤。

可以做一组简单动作,保持身体挺直,下半身保持不动,上半身做90度扭转;也可以做侧腰拉伸,双腿分开与肩同宽,举起手臂伸展至头顶,保证身体在同一水平面上,上半身向右侧弯曲。两侧各做5次。

只要调整好坐姿,就跟着教练在灯光音乐的渲染之下出发吧。最简单的骑行动作这里不必啰唆,只管踏着节奏走就行。根据车把的形状,分为四个把位,循序渐进地锻炼腹斜

肌、背部和手臂。

旋转重量控制钮,增加腿部承受的力量时,上半身前倾,接着需要整个身体离开座位才能让轮子旋转起来。这个重量的控制非常关键,千万不要让脚踏带着你的腿运动,而是要掌握主动权,完全把握金属轮的转速,将力量着重放在大腿上,同时能够感觉臀部和背部肌肉群此时也非常紧张,非常吃力。腿部近乎伸直,减轻了膝盖的负担,锻炼的重心是大腿和小腿的肌肉。

制造下坡的感觉可以把重量控制钮调到最轻,腿部基本没有负担。轻松地踩踏脚踏,双手离开车把,上半身挺直,双手打开伸展,像要和清风拥抱一样。通常此时音乐比较柔和,把运动的强度降到最小。

上半身一定要和腿部配合运动才能达到整体减脂的效果,模拟急速转弯时,双手紧握车把,上半身向左右两侧探出去,基本偏移身体重心,用腰部力量控制上半身的幅度。(小月)

