

平民教练

好身材 全靠平时小动作

□ 记者 朱娜 文/图



好身材是到健身房里锻炼出来的，还是靠节食得来的？市民郭瑞的答案是：保持好身材全靠平时的小动作。

郭瑞今年32岁，在雅香金陵酒店从事销售工作。虽然她已是孩儿他娘，但仍然保持着苗条的身材。走在街头，回头率相当高！要问她的好身材是如何得来的，答案很简单，全靠平时在家的小动作保持身材，家里的栏杆、凳子、旧拖把杆、饮料瓶等都是她可以利用的健身器械。

家里如果有栏杆的话，把左腿搭到栏杆上，右腿站立地面要蹬直。弯腰的同时，右胳膊去摸左腿，感到右侧腰的肌肉被拉伸（图1）。左侧结束后，换右腿搭栏杆上，拉伸左侧腰。左右各做15次。这个动作不仅可以减去大腿内侧的脂肪，还可以起到拉伸侧腰的效果。

女人有一个迷人的背影很重要。双手扶凳子靠背，双腿分开与肩同宽，背部平行往下折，翘臀的同时不要弓背和弯腰。背部可以上下晃动，坚持5分钟~10分钟（图2）。此动作拉伸背部线条，能防止腰椎病的发生。

女人都想拥有盈盈一握的细腰，侧腰长赘肉就不好看了。

在家里找一个旧拖把杆，双手将拖把杆举过头顶，双腿分开比肩略宽，分别向左右两侧拉伸（图3）。拉伸侧腰的同时，两腿不要弯曲。

在床上或垫子上可以做腹部运动。双腿伸直抬高地面，两臂伸直尽量去碰脚尖，此动作坚持5分钟（图4）。也可以将双腿弯曲，双手抱头，上身坐直，让腹部用力支撑。经常做腹部锻炼，减少得妇科病的几率。

饮料瓶也是可以利用的健身器械。先将饮料瓶装满水。双腿分开与肩宽，双手拿饮料瓶尽量向背后伸，感觉大臂在用力，一组15个动作，每次做3组。双手拿饮料瓶，两臂端平向后做扩胸动作（图5）。此动作能起到防止胸部下垂、美化胸部的作用，还可以减掉背部多余的脂肪。



丽云健身俱乐部协办电话：63900900

驻颜有术

这样睡 肌肤能自己排毒

有时候尽管已经感到很疲倦了，但是就是睡不着或是睡不踏实，怎么办？睡前尽量放松自己，做好提高睡眠质量的准备工作。

◆沐浴

睡前沐浴会使体温自然升高，血液循环更加顺畅，血行速度和水压的促进，使全身的新陈代谢加快，使每一寸肌肤得到完全的放松。

临睡前，最好享受一次泡浴。在浴缸中放上一缸水，让芳香迷人的香薰使紧绷的神经松弛，心情也随之晴朗。

◆睡前照镜

睡前除了仔细洗脸和做些简单的脸部按摩外，还有一个妙方——多照镜子。对着镜子反复做你自己认为最好的表情，然后在欢乐的心境中入睡。美的表情将在你的大脑中留下印象，你就会成为真正的“睡美人”。

◆音乐、牛奶

经过白天一整天的风吹日晒，晚间的皮肤会特别疲劳。利用睡前的时间，聆听音乐，使自己沉浸于音乐所营造的宁静、柔美的意境，让精神及肌肤都得到音乐的抚慰，这会增加肌肤对保养品的吸收能力。在晨间，皮肤经过整夜充足的睡眠刚苏醒，放一曲古筝、竹笛演奏的音乐，清雅、明快，再配合按摩保养动作，可以活化肌肤细胞，让头脑清醒。

睡前喝一杯热牛奶，其丰富的钙质和色氨酸可以放松肌肉。牛奶中含有两种催眠物质，这两种物质可以和中枢神经或末梢鸦片受体结合，使全身产生舒适感，有利于入睡和解除疲劳。对体虚而致神经衰弱者的催眠作用尤为明显。

（果儿）



防晒做到位 不做“黑白配”

仔细想想，夏日护肤你是否把所有的关注点都集中在脸部肌肤的防晒护理上？殊不知暴露在阳光下的身体肌肤也同样需要特别护理，否则，白皙的面部肌肤与暴露在外的身体肌肤形成黑白反差，就会成为尴尬的“黑白配”，从而影响你的整体形象。

要想从头到脚打造完美肌肤，首先应解决肌肤深浅不一的“颜色”问题。专家给出如下建议：

1. 涂防晒品时，千万不要忽略了脖子、下巴、耳朵这些地方。

防晒是第一步，除了大家都知道防晒措施外，防晒护肤品的选择非常关键。建议选用含有抑制酪氨酸酶、同时降低黑色素成分的护肤品。

2. 你的嘴唇也需要细心的呵护，白天的高温使唇部的水分蒸发得很快，更容易受到阳光的伤害，应涂上具有防晒和保湿双重功效的唇膏。

3. 要准备好长袖衣服、太阳眼镜、帽子以抵御紫外线的侵害。脆弱的眼部肌肤极易流失水分，更要选择具有防晒效果的眼霜细心呵护。

（肖梅）

上班族 你可以在这个时间健身

瘦身是要每天随时随地做运动才会有实际的效果。只是，你平时真有空档的时间做运动吗？其实，平时只要利用坐公交车、上班、做家务的时间，就可以达到健身瘦身的目的。

一、搭公交车时

利用搭车的时间，一上车

二、上班时

上班族多半是坐在椅子上

不要有座位就坐下去。最好是站着，然后一边数拍子，一边以全力将腹部往内收。这种方法能够有效收紧腹部肌肉，而且因为你腹部往内收，还能够使腹部产生紧绷感，所以，就能够慢慢地将小腹缩小。

办公的，所以，坐在椅子上的时间就是瘦身的好时机。坐在椅子上将上半身挺直，双脚伸直。这种运动能够美化你的腹部，不会有水桶腰出现。

三、做家务时

上完一天的班，回到家人就懒得动了，不过，家务总是要做的。干脆利用做家务的时

间顺便做做运动，一举两得。擦地的时候，膝盖着地，一手扶地固定上半身，背部一定要伸直。另一只手拿着抹布，单手由外往身体方向擦拭。这种辛苦的擦地方式对于瘦腹部十分有效。

不过，这种利用日常生活所做的运动，效果是要一点一点慢慢累积的，急不得。

（华瑞）

健身新知

睡眠不充足=健身没效果

对于健身的人来说，睡眠不够的话一切都免谈。因为，无论你是想增长肌肉还是减肥脱脂，也不管你在运动时多么刻苦，饮食上多么讲究，甚至服用了药物，但是只要你不能够保证睡眠时间，在该睡的时候不能酣然入睡的话，将会让你辛苦的健身效果大打折扣。

睡够8小时，健身效果更好

充足的睡眠是保证生理健康所不可或缺的。只要少睡一小时，身体就会多支出100千卡~200千卡的热量来维持机能，睡

眠不够还会影响情绪，使人变得烦躁、缺乏耐心和坚持性，克服困难的意志减退。这些不良心态往往限制了运动状态的正常发挥，使健身者体验到焦虑和气馁，影响锻炼效果和健身习惯的养成。

对于18岁~35岁的青年人来说，推荐的睡眠时间为23:00~7:00，尤其是健身者如果不能保持8小时的持续睡眠的话，将会破坏当天的训练效果并影响到次日的力量发挥，如果受到工作和生活中的其他原因影响而不能保证充足的睡眠时间的話，也可以适当缩短，但记住“宁肯早起不要晚睡”的道理，因为

23:00~2:00是人体新陈代谢最为旺盛的三个小时，其间也是促进肌肉生长的“生长激素”分泌异常活跃的时期，因此保证睡眠质量是让身体健康起来的前奏。

健身与睡眠最好间隔4小时

健身完后出一身汗，洗个热水澡，美美地睡上一觉，这样的感觉真不错。可有的人在锻炼后睡不着了，一躺下来，脑中就高速运转自己疯狂运动的影子……翻来覆去挥之不去。

专家指出，“这是由于运动失当引起的短期失眠，不用吃睡

眠药物，可以通过改变运动时间和项目来调节。”造成健身后失眠的原因可能有两个：一是运动和睡眠之间的间隔时间太短了；二是运动量和强度太大，浑身酸痛，难以入眠。

专家建议，出现这种情况的健身者运动的兴奋神经很敏感，应该调整计划，在健身结束后4个小时再准备入睡。比如，将健身时间提前到15时至16时，这样入睡时兴奋劲儿已消退得差不多了。不要选择特别剧烈的运动，比如动感单车，劲爆的音乐会让人过于兴奋。尽量选择有氧运动，快走、瑜伽、普拉提都可以，运动量不要过大。（果儿）