

健身 **13** 方

做好准备避免健身伤害

□ 记者 朱娜

喜欢健身是一个好习惯,可健身不当反而会伤身。健身方式也不是人人都适合,怎样能最有效地健身,同时又能防止健身伤害?近日,记者采访了相关专家教市民如何避免常见的健身伤害。

羽毛球:

多活动腕、肘、肩关节

清晨或傍晚时分,经常能看到市民在公园或空地上打羽毛球。很多人认为打羽毛球不会对人体造成伤害,可对于那些不经常运动的人来说,如果不掌握正确的方法,很容易出现胳膊骨折、肌肉拉伤等,也就是我们平时所说的“网球肘”。

洛阳师范学院体育学院教授赵润梅说,许多人初打羽毛球,认为只要将胳膊伸出去打球就可以了。其实,打羽毛球可没有这么简单。打羽毛球前要先充分活动,手腕相扣做“8”字形绕环。同时,还要做振臂运动和扩胸运动,帮助活动时、肩关节。打球时,不要猛地将胳膊伸出去用力抽球,由于用力过猛,容易造成手臂骨折或肌肉拉伤。正确的姿势是:扣球时手臂举上去,从上往下将球扣下去;接球、救球时,手臂伸出从下往上划一条弧线。

年纪超过70岁的人,不适合打羽毛球。高血压、高血脂、高血糖患者也不适合打羽毛球,过于激烈、跑动过量时会造成血压升高,血黏度增加。当打羽毛球出现昏厥情况时,不要搬动患者,让患者平躺在地上,按摩有关穴和人中穴。同时,尽快拨打



丽云健身俱乐部协办电话:63900900

急救电话。

快步走:

尽量前脚掌着地

每当傍晚时分,在洛浦公园里随处可见快步走的市民,但若不懂得技巧也有可能伤身。

赵润梅说:“深吸半口气,两手握拳,两臂端平放在腰间,大步迈开向前。走路时要摆动两臂,加快走路的速度。尽量以前

脚掌着地,以减少对膝关节的磨损。”

许多上年纪的人,他们膝关节的软骨垫(俗称半月板)都会出现不同程度的损伤,快步走只会加重磨损软骨垫。上年纪的人最好不要走得太快,要保持平均缓慢的速度,可以踮起脚尖像坐轿子一样,慢慢悠悠、沿着直线往前走。也可以骑自行车和进行深蹲起锻炼,有利于保护膝关节。当在快步走过程中出现岔气

两肋疼痛时,要放慢脚步,同时做深呼吸,很快就可以调匀气息,消除疼痛感。此外,公园里有一些铺满石子的小路,中老年人喜欢光着脚在上面走路,以达到按摩脚底的作用。光脚走石子路时,要先左右移动,然后再向前走。

在快步走结束时,做一些上肢运动,如扩胸运动等,以增加上肢的血液循环。同时,也要拉伸一下小腿和大腿后侧的肌肉,让肌肉能快速地放松下来,以免第二天出现肌肉酸疼的现象。

毽球:

保持身体平衡

踢毽球最常见的运动伤害是,由于脚落地时身体失重而摔倒在地,或者抽筋、扭伤。因为踢毽球时,上身做的是往前倾的动作,所以落脚时,双脚要尽量分开,往旁边或身后落地,髋关节、膝关节微微弯曲,以保持身体重心平衡。切记脚落地时,不要落到身体前方,这样容易让人摔倒在地。一旦身体失去平衡往后倒时,不要用手去撑地,手臂支撑不住身体的重量,易造成手臂骨折。此外,踢毽球接球时,腿不要抬得太高,否则,容易让自己失重或肌肉拉伤。

冠心病、心脑血管疾病患者不适合踢毽球。这类患者本身就不适宜做激烈运动,夏季气温偏高,空气中含氧量降低,会加重缺血缺氧反应。如果此时再激烈运动,很容易造成不可挽回的后果。身强力壮的年轻人踢毽球,也要适可而止,每天大约在1小时以内即可。

驻颜有术

天然护肤品 DIY 给你无限惊喜

近年来,人们越来越倾向于自然美肤,各人都有高招,下面来看看天然美肤秘诀,它可以让你肌肤在最自然的护肤状况下,达到你想要的细腻、光滑!

DIY一词在各个行业和领域都备受欢迎,而在美容护肤行业里,不少心灵手巧的MM都喜欢DIY面膜或者DIY化妆水来给自己的肌肤补充养分。你可不要小瞧了这些DIY的小物件,有时候,会给你带来无限的创意惊喜哦!

“药水”当道,白嫩

肌肤“泡”出来

材料:

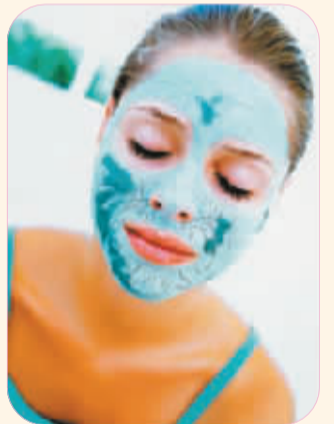
高丽参5片、当归10片

做法:

将高丽参、当归洗净后放入沸水,浸泡12小时就可以用了,把瓶子存放在冰箱中,另备一个喷雾小瓶,按需要取用。

MM体验心得:

工作和生活越来越紧张,感觉力不从心,皮肤也跟着变差,但又没时间调理,后来无意中看到这个配方,赶快回家试了下,发现真的很好!人参抗衰老,当归活血,最值得说的是,这款DIY的水用完后可以继续加,就像泡酒一样,所以做过一次备份,以后只要加水就行了,方便又好用。据说想美白的话还可以往里加珍珠粉。



真正的纯天然护肤

品,葵花籽也能DIY

材料:

葵花籽、矿泉水

做法:

将准备好的葵花籽进行研磨,直到变成细致的颗粒状,再以4:1的比例加入矿泉水,将二者混合均匀后即可。

使用方法:

将脸洗净,用准备好的葵花籽磨砂膏按摩脸部,最后用清水洗净。用法与普通磨砂膏相同。

葵花籽里含有丰富的维生素E,用它来做磨砂膏,用过后感到皮肤光滑又柔软,这款还是老妹介绍给我的,原来葵花籽除了用来过嘴巴,还有这么神奇的功效!

自制蜂蜜茶,给眉毛

做个“面膜”

隔夜茶适量,蜂蜜半勺。

将半勺蜂蜜加入隔夜茶,洗脸时用即可。

我的眉毛原来很稀,怎么画也不好,后来妈妈给了这个方子,初用后只是觉得眉毛润泽了很多,时间久了,眉毛逐渐浓密起来,乐死我了!

贴身“小可爱”挑选有窍门

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔 通讯员 许文军



带着这些问题,记者采访了乳腺外科医生和内衣专卖店店员,将您的困惑一一解答。

什么型号适合您

“在选择文胸型号时,主要以胸围为标准,包括上胸围和下胸围。”我市某内衣专卖店的店长小刘告诉记者,上胸围的尺寸,是通过测量胸部最丰满处一周的尺寸来获得;下胸围尺寸,则是用软皮尺水平测量胸底部一周来获得。

目前,文胸常见的型号主要有70B、75A、75B等。70、75、80、85这些数字,代表的是下胸围的尺寸,而A、B、C、D这些字母,代表的是罩杯型号。罩杯型号,由上胸围减去下胸围的差来决定。

简单来说,如果下胸围是75厘米,而罩杯是B,那么文胸型号就是75B。

在挑选文胸时,不要选择过小的型号。“穿着过紧的内衣,不利于胸部的血液循环,尤其对正在发育的女性来说,过度挤压胸部,还会影响乳头的发育。”河科大一附院甲状腺、乳腺外科主治医师王新征说。

文胸材质纯棉最优

文胸是和皮肤直接接触的服装,因此选购时要多加注意。市面上的文胸主要有丝质、棉质、尼龙、氨纶等质地。

丝质文胸吸汗、透气,但不好清洗,且价格较高。棉质文胸保暖性强,穿着舒适,具有透气性和天然性。尼龙材质比较结实,不易变形,所以大部分文胸的肩带采用尼龙质地。氨纶的伸缩性强,常被用来制作胸围扣带。

河科大一附院甲状腺、乳腺外科护士长张玲玲建议,文胸,尤其是罩杯的内里,最好选择纯棉的。因为棉质一般不会产生皮肤过敏现象,而且它吸汗、透气,尤其适合夏季穿着。

此外,在购买文胸时,最好先试穿一下,挑选适合自己的型号、质地和款式。

文胸穿着小细节

据统计,五成以上的女性不能正确地穿戴文胸。穿文胸时,身体应该前倾45度,让乳房呈自然下垂状,穿上文胸并扣上扣子。最好能把肋骨和乳房下沿多余的脂肪轻轻地拨到罩杯内,尽量往胸部聚拢。文胸肩带绷紧到用一个手指插入肩带内稍微有点紧就可以了。最后,稍调整一下后面的扣环,将文胸两侧的扣带拉平。

新购买的文胸,需要洗一洗再穿。因为服装在制作过程中,一般都会使用化学品进行防缩水、增白、上浆的处理,这些化学物质对身体健康不利。

需要注意的是,夏季衣服一般比较薄、透,所以文胸的颜色最好以白色、接近肤色的颜色为主。喜欢穿紧身上衣的女性,最好选择表面比较光滑的文胸,也就是“光面”文胸,这样的话,可以避免紧身上衣上出现凹凸不平的纹路,影响个人形象。

拥有一对丰满、健美、挺拔的乳房,是很多女性梦寐以求的事情。然而,由于地球引力和岁月的磨砺,很多女性的乳房离这个美丽的标准越来越远。不过,不用愁,可以让文胸来帮忙。合身舒适的“小可爱”——文胸,能为女性的美丽加分不少。

可是,挑选合适、美丽的文胸,对许多女性来说还是个难题:复杂的型号如何区分?什么质地更为舒适呢?