

运动时 穿什么内裤 最合适



如果我们还身处古典奥林匹克竞赛时代,那么没有人会要求我们运动时穿上那个叫“内裤”的劳什子。或者,假如我们能有理查德·布兰森那样的勇气,在众目睽睽之下光着身体跑在大街上,我们也不必为穿什么“内裤”而困惑。可惜,“假如”不过是一种幻想。

还是让我们回到现实中,谈一谈“内裤经”吧。因为,合适的内裤会让你健康、性感、舒适,而不合适的内裤会让你臀部变形!

首先要记住:运动时最好别穿普通三角内裤。

原因:运动时穿普通三角内裤可是很多人都容易犯的错误哦!之所以说错,是因为运动时穿着薄薄的没有支撑力的三角内裤,年轻时不觉有何不妥,用不着等到人老珠黄,你的臀部就会因为弹性纤维组织松弛,支撑力不够而向地心看齐。

那么,运动时不穿三角内裤,究竟该穿什么内裤才合适呢?最好的选择是运动专用内裤,它在重要部位用立体剪裁的三角罩杯托住,左右各有松紧带托住臀部。而且,不同的运动也要挑选不同性能的内裤哦。



动感单车

宜选择透气性好、平脚的内裤

选择透气性能比较好的平脚内裤比较合适,因为这项运动体能消耗大,体温升高快,如果内裤不透气,局部就像个小蒸笼,不仅不舒服,还影响“造人能力”哦。那些真正专业的动感单车教练会选择大腿内侧有护垫的内裤,可以大大减少运动时大腿与坐垫亲密接触带来的不适。

瑜伽 普拉提

宜选择宽松、有弹性的内裤

如果是进行瑜伽或者普拉提这类动作幅度比较大,但是速度缓慢的运动,排汗和透气就不再是重点关照的啦,内裤的宽松与否、弹性如何变得尤其重要。不然的话,做出难度颇高的造型就不那么容易了。想象一下,被五花大

绑的大闸蟹做瑜伽会多么的痛苦。

拳击操 踏板操

宜选择宽松、无痕的T字裤

拳击操、踏板操、拉丁舞……配合着音乐尽情宣泄在办公室里憋了一天的闷气,感觉自己身上的赘肉也越来越紧实。可是内裤也要有型有款。如果是喜欢穿着紧身衣裤秀身材的话,那么一条“大相无形”的T字裤必不可少。在领操台上,不管是男教练还是女教练,谁也不愿意在紧身衣裤下,让内裤线条抢了身体线条的风头。

游泳

宜选择透气性好、防水性强的内裤

泡在水里,幻想自己是索普,没有鲨鱼装也没关系,一套透气

性和防水性兼顾的游泳衣裤,不但可以减少身体受到游泳池里细菌和消毒化学物质的侵害,也能让身体更加舒适自在。

户外运动

宜选择棉质的、吸汗的内裤

蓝天、白云、阳光,户外运动要抹好隔离霜、防晒霜已经成了基础课程,但是晒不到的地方也不能成为被遗忘的角落。在激烈的户外运动中,皮肤最怕被大汗淋漓长久“照顾”,所以,棉质又排汗的运动衣,尤其不要忘记穿,一条棉质的运动内裤更必不可少。就像家里棉被放久了会受潮一样,棉质的运动内裤同样会把运动时的汗水吸附进去。

不过如果是纯棉的,可能“吸汗有余,排汗不足”,所以也有说法是在登雪山时,棉袜棉内裤会成为“隐形杀手”,不妨好好研究一下。(云青)

喝水为何 不解皮肤干

□ 记者 朱娜
见习记者 马文双

近日,很多市民反映,虽然不再是大汗淋漓,皮肤却越来越干燥,喝了很多水,皮肤仍然很干。尤其是面部紧绷,像戴了一个盔甲一样,做面部表情时很不舒服。为了缓解皮肤干燥,有些女士每天大量饮水,还花大价钱买了保湿、补水的护肤品,但皮肤干的症状依然未能好转。这是为什么呢?

据市中心医院皮肤科副主任医师刘丁介绍,很多人认为多喝水能缓解皮肤干,于是每天大量饮水。其实,皮肤的滋润与否,与饮水量没有太大的关系。人体每天的饮水量应该与需求量是相等的,饮水量只需满足人体的正常所需即可。人体细胞中的水分与血浆中的蛋白有关系,不是单靠喝水就能为身体补充水分的。多喝水能保证体内的水分,同时有助于排除体内的毒素。但是肌肤保湿不但要补水,还要有足够的油脂来锁水,这就要靠皮肤表面的皮脂膜来完成任务。



有人不禁要问,皮脂膜是啥?皮肤表面有一层肉眼看不见的膜叫皮脂膜,可以帮助皮肤维持适当的水分。它是由皮脂腺分泌出来的皮脂和从汗腺里分泌出来的汗液组成的。它的健康与否是皮肤滋润的基础,一旦皮脂和汗液的分泌减少,就无法满足制造皮脂膜的需要,皮肤就会变得干燥。夏季人体皮肤分泌汗液和皮脂较多,人们不会感觉皮肤干燥。到了秋季天气转凉后,人体内皮脂腺和汗液分泌减少,进而导致肌肤干燥。

刘丁建议市民,秋季不适宜每天洗澡,如果习惯每天洗澡,也尽量不要每天都使用香皂、沐浴液。避免使用太热的水洗澡,最好是采用与体温相近的水温。也不要长时间沐浴,那样会让身体失去水分。在洗完澡后趁皮肤还未干,立刻涂抹上滋润的身体乳液,帮助皮肤形成一层薄膜,防止水分蒸发。长期游泳的人,为防止皮肤干裂、瘙痒,应尽可能擦上护肤霜,以保护皮肤水分。

一些爱美的女士会选用功效不同的护肤品,对于皮肤来说哪种是最合适的?刘丁介绍,人体大部分皮肤都由衣物包裹着,而衣物对皮肤起到了防晒、防风等保护作用。对于面部皮肤来说,补水和防晒是最基础的,也是最需要的。擦在面部的护肤品,相当于给皮肤穿上一层外衣。其实,皮肤的好坏与身体五脏的健康程度有关,要想皮肤滋润、水灵,应该从内调理。因此,当皮肤出现了斑、痘、肤色暗沉、皮肤干燥等问题时,先不要急着花大价钱买护肤品,要从自己身体找原因。

秋季护肤 适度是关键

□ 记者 崔宏运

经过一个夏日阳光的洗礼,许多人的皮肤变得黝黑。随之而来的秋燥,又使皮肤因缺水而粗糙。因此,秋季成了挽救皮肤、修复容颜的关键时期。河科大一附院皮肤科主任付宏伟提醒,秋季频繁使用美白类化妆品、盲目去角质会引发皮肤病,反而容易损伤肌肤。

化妆品悠着点用

接触性皮炎是每年这个季节门诊常见的皮肤病,而化妆品对皮肤的直接刺激是导致这类疾病的主要原因。付宏伟表示,秋季由于汗腺、皮脂腺的代谢功能逐渐减弱,皮肤处于易起斑疹的状态中,而化妆品使用不当就容易引发过敏从而导致皮炎的

发生。其症状主要是在涂抹化妆品的部位出现红斑、肿胀、丘疹、瘙痒等不适,停用化妆品后一般会自行减轻。

有些美白类产品易引发因重金属超标而导致皮肤炎症的问题,还有些化妆品添加激素类物质,如果长期使用,皮肤会出现色素沉着及痤疮等症状。

付宏伟建议,要想避免化妆品所导致的皮肤问题就要学会识别和使用化妆品:

首先要识别化妆品批号、生产日期、核准字及保质期,选择合格的产品。

其次要根据自己的皮肤肤质及季节选用适合自己的化妆品。秋季可以选择一些补水效果好的化妆品。

如果已经有了皮肤问题,首先要立即停用正使用的产品,不

要用手抓挠,观察几天。如果症状没有自行消失,甚至出现红肿、糜烂、渗液等症状,一定要尽快去医院就诊,不要自行购药治疗,以免延误病情。另外,晚上入睡前要记得卸妆,让皮肤能够顺畅呼吸。

去死皮别太勤

秋风一起,人们脸上会起干皮,因此,去死皮也就成了爱美人士的美容绝招。

付宏伟提醒市民,死皮是皮肤新陈代谢的结果,一般在洗脸和洗澡时会随着冲洗、揉搓自然脱落。但随着年龄增长,这种脱落的过程会减慢,也就逐渐形成了粗糙干燥的表皮。脸上有干皮,可能是因为角质层过厚引起的,也有可能



出现如粉刺、暗疮等状况或是敏感肌肤,是不适宜去角质的,不然本来是想保养皮肤的,结果却弄巧成拙,使皮肤越变越糟。

去死皮应该掌握正确的去除周期,一般两周一次即可,多了反而会让皮肤干裂。脸部去角质应该在洗脸后进行,且动作一定要轻柔,可使用磨砂类和去角质类面膜等产品。在去角质的同时还要注意给皮肤补水,这样可以尽快让皮肤恢复原有的弹性和光泽。