

在家你也能做健身运动

男人由于工作繁忙,可能没有时间去健身房,但是回到家以后仍然可以做健身运动,这里就介绍几种男人可在家中进行的健身运动。

NO.1 俯卧撑健胸肌

这个动作主要锻炼男人的胸大肌,在家中的客厅或是就餐区,找两个独凳左右各摆放一个,用两手作支撑,俯身在上就可以了,12个为一组,要做三组。记住在做俯卧撑时,要收腹挺胸,尽量拉伸胸部,使胸肌饱满有型。另外,这个动作还有校正驼背的作用。



需要在家中选一面墙,手扶墙的同时靠腿部的力量缓慢下蹲,手中最好能拿一个小物件,比如烧水的壶,蹲下起来的同时可以使腿部得到锻炼,还能消除腿部多余的脂肪,使腿的形状更好看。15个一组,做三组。

NO.5 俯身划船健背

这个动作主要锻炼背部,增加力量不说,还能减少背部脂肪,修饰背部线条。选一家中空地站好,手拿两瓶未开启的矿泉水,膝关节微弯,塌腰,挺胸翘臀,依靠背部力量将矿泉水用手向上提拉,同时,肩部内收。12个一组,做三组。

NO.6 俯卧挺身健腰

这个动作主要锻炼腰部。在家中俯卧在床,手抱头,再靠腰的力量上体向上,以增强腰部力量。15个一组,做三组。(芬芳)

NO.2 坐姿收腹举腿

这个动作主要锻炼腹部,在家中的空地上摆放一张独凳,坐在上面,靠腹部的力量抬起腿,并将双腿交叉向上。

以此减少腹部多余肥肉,使腹部肌肉结实、完美。每次向上

抬15次,做三组,中间可稍作休息,但不宜太长。

NO.3 平行上举健二头肌

这个动作主要锻炼手部。只要坐在家中的独凳上就可以完

成,非常简单。用两个未开启的矿泉水瓶做哑铃,平行往上举,但要记住做时上臂紧靠躯干,以增加手部力量。15个一组,做三组。

NO.4 扶墙半蹲健腿

秋季排毒首选:葡萄疗法抗老

这是一种轻松有效的葡萄排毒疗法,不必忍饥挨饿,也不必借助药物,就可以达到排毒的目的。现在正是葡萄大量上市的季节,不妨抓紧时机,给自己的身体来一次“大扫除”吧!

葡萄的神奇作用早已为世人所认识。中医认为,葡萄味甘微酸、性平,具有补肝肾、益气血、开胃力、生津液和利小便的功效。《神农本草经》中也提到,葡萄主治筋骨湿痹,可“益气,倍力强志,令人肥健,耐饥,忍风寒,久食,轻身不老延年”,很鲜明地指出,葡萄具有排毒和抗老的作用。



不仅在中国,古时候的希腊人、罗马人和阿拉伯人也深知葡萄的妙用,但是直到1927年,得益于一位南非护士,“葡萄疗法”才真正开始受到重视。现在,无论是葡萄疗法的长期追随者还是偶尔尝试者,无不对这种食疗法在促使机体更新、恢复和放松方面的显著优点深信不疑。方法非常简单:在一天或一周的时间里,只进食葡萄。

这种疗法在国外早已经过无数次验证。1990年法国生态协会 Terre Vivante 在500名志愿者中开展了一次葡萄疗法调查实验。约10%的人认为这样的经历痛苦难当,而90%的人则感觉到自身状态的显著改善:身体更轻盈、更放松,肌肉更有力量,头脑更灵活。参与调查的医护人员也观察到“完全葡萄”的进食方式对便秘和失眠亦有治疗效果。

(云儿)

秋季健康按摩护肤方法

秋风起兮,经过一夏考验的皮肤,该是休养生息的时候了。按摩应该是秋季保持皮肤健康与活力的最有效的美容方法了。

按摩是一种强弱适宜的刺激,它可以促进血液循环,使皮脂和汗液分泌正常。按摩不一定要到美容院才可以完成,在家就可以做,按摩的方法及要点如下:

1.按摩的时间。由于按摩结束后,脸部皮肤需要休息,所以,按摩最好是在睡前进行。

2.按摩的准备。洗脸或出浴后,脸部皮肤清洁而湿润,是按摩的最佳时机。按摩不能“干搓”,一定要先涂上一层按摩霜,也可以涂一些化妆专用的橄榄油。按摩霜或橄榄油的作用是使脸部皮肤光滑,从而使手指和手掌动作顺利。如果不涂任何东西,会拉伤面部皮下纤维,使皮肤粗糙。

3.按摩的基本动作。按摩的基本动作是“搓”、“敲”、“捏”。搓,须按肌肉的方向和血液的流向进行,要点是在眼睛周围成圆圈状擦搓,鼻梁两侧上下动,其余部分从中间向外搓;敲是用手指肚敲击,它比搓更简便,最适用于预防眼角的皱纹;捏是当你想加速两颊血液循环时使用的手法,用拇指和食指捏得很有效。这三种手法可以单独使用,但最好配合使用,注意的是手法一定要轻柔,以脸部感到有压力为宜。

按摩后,按正常程序进行晚间皮肤护理。(亮儿)

一二三四,保湿就这么简单!

保湿就跟防晒美白一样,都是四季不可或缺的护肤步骤,但到了干燥缺水的秋冬季,保湿就显得尤为重要,因此很多mm购买非常多的保湿品来维持肌肤水分,其实保湿应该从最基本的洁面护肤做起。下面跟着美容小编来,one、two、three、four 四步就能够轻松达到保湿效果,保湿其实就这么简单!

Step1

洗面奶最好选择乳液状的产品,如果是干性皮肤的mm不要选择泡沫丰富的洁面产品,并不是泡沫越多就洗得越干净,相反会带走更多水分,让皮肤更干。

Step2

肌肤去角质无需很频繁,但

也不能几个月都不做一次,每月两三次就足够了。可以用去角质膏轻轻地脸上揉搓片刻,帮助皮肤清洁,去掉老化角质。最好选择透明的啫喱状而不是泥状去角质膏,因为秋冬皮肤比较薄,容易过敏受伤。

Step3

喷雾也有讲究,把脸稍微抬起,距离10cm左右按压喷雾,上下左右都要喷上,顾及全脸。

Step4

用化妆棉或手掌轻拍帮助吸收,如果有多余水分残留,就要用柔软的面纸将它吸走,否则蒸发会带走水分,保湿就白忙一场了。

(芯芯)



橄榄油的妙用 健康又美颜

提到橄榄油,人们就会想到用来炒菜。其实,橄榄油不为人知的其他用途还有很多,例如用来护发、滋润眼睛、除皱纹等等。是不是想马上知道呢?下面我们就来看看橄榄油这些奇特的别样用途,相信从此你会对它刮目相看的。

在西方,3000多年来上好的特纯橄榄油一直是贵族妇人的美容专用品,无数女人用曼妙雪白的肌肤证明,特纯橄榄油是全能的“化妆品”,无论是吃或抹均具有美容作用。

希腊美女海伦、埃及艳后克里奥佩特拉、意大利影后索菲亚·罗兰、美国巨星玛丽莲·梦露等大美人,终生肌肤雪嫩迷人,除天生丽质外,坚持用特纯橄榄油沐浴是重要原因。

橄榄油是从橄榄果中榨取出来的一种淡黄色透明液体,曾

被称为“液体黄金”,富含维生素A、D、E、K、F,这些都是易于被皮肤吸收的脂溶性维生素。尤其是维生素E的含量,每100克橄榄油中含8毫克,是所有植物中含量最高的。下面我们为你介绍橄榄油的几种妙用。

用途:减肥

橄榄油所含维生素E,易于被皮肤吸收,从而有助于保持女性的体态美。特纯橄榄油的不饱和脂肪酸和天然优质维生素E联合作用,可以分解体内脂肪。维生素K外抹可以吸收皮下多余脂肪,因此它是唯一内服外用均具有减肥作用的天然植物油。

用法:

用橄榄油每天坚持涂抹按摩,能帮助脂肪燃烧代谢,尤其对小肚子上的脂肪,对产后妈妈恢复苗条体形也有好处。

高纯度的橄榄油可以直接饮用,有助于促进身体的新陈代谢,记得在每天早餐前,空腹喝两勺橄榄油,减肥的效果十分理想。

用途:润肤

特纯橄榄油富含天然优质维生素A、D、E、K、F等,对皮肤的滋养非常温和,没有人工化学化妆品的副作用,可迅速使皮肤柔嫩而有光泽。橄榄油含多种人体所需的营养成分,不含香精和化学物质,其脂肪酸和多种天然脂溶性维生素对滋养肌肤十分有利。

用法:

敷脸,先用温水把脸上的油污洗净,以干毛巾轻轻拭去水分,再用棉花蘸橄榄油,遍抹于脸上,经过10~15分钟后,用热毛巾敷面,最后以干毛巾轻轻擦拭即可;润身,洗完澡后在一杯

水里加入一些橄榄油拌匀,分次淋在身体的每一个部位,再适当地按摩,可以使皮肤更光滑。

用途:除皱

直接使用橄榄油护肤能防止皮肤粗糙和出现皱纹,使皮肤恢复自然弹性,有光泽而柔嫩,对紫外线有特殊的吸收能力,防止烈日曝晒和严寒冰霜对皮肤的伤害。它对消除妊娠纹、陈旧性伤痕、各种斑痘等皮肤问题均有明显效用。

用法:

对付恼人的细纹、鱼尾纹或者眼部细纹,可以用两滴橄榄油加上少许芦荟胶拌匀后抹于细纹处,一旦涂上去就吸收了,马上看不出纹路(外出时不用洗掉可以直接上妆);用一匙橄榄油擦于妊娠纹处,轻轻按摩,长期坚持,可去除妊娠纹,或使之变浅。(豆豆)