

瘦身有术

隐藏家中的健身房

工作了一天累得要死,哪还有时间去减肥?这是上班族普遍的想法,可是你可能没有注意到,其实在家中隐藏着一个免费的健身房,只要稍加注意,你便可以在家中一享瘦腰的乐趣!

第1幕:床

铺床:你以前用什么动作整理床铺?现在试试这个:上半身俯卧在床上,双手蛙泳式在床上缓慢地划动,尽量伸展上肢。

时间:1分钟(30次,动作过程中深呼吸)

效力点:肩、上臂。

侧躺:侧立在床边(与床保持20厘米距离),左右脚交叉,以髋关节为轴,上身侧躺于床面,双臂贴耳尽量伸展,左右侧交换进行。

时间:1分钟

效力点:伸展腹外斜肌,产生细腰的效果。

推床:推之前确定你根本推不动这张床,然后双手抓住床沿,双腿并拢,以髋关节为轴,上下身成直角,重心向前,双腿成小弓步,左右腿交换进行。

时间:1分钟(可单独进行强化练习,每组20~30次,重复2~3组,打造完美下半身线条)

效力点:伸展大腿肌肉,提升臀位,拉长小腿肌肉。

平躺:上半身平躺在床上,臀部在床沿外,双腿抬起平伸,双脚抵住墙面(或者搭在椅子等支撑物上,与床同高)呼气并双腿绷直,腹肌用力,收紧臀部,吸气,放松。

时间:1分钟

效力点:收紧大腿、臀部和腹部。



第2幕:墙

帮助我们的可以是墙,也可以是高大稳固的衣柜或者是一扇关好的门。

扶墙:双脚并立,双手与肩

同宽举起放在墙面上,身体与墙壁形成45度角。上身向墙壁慢慢靠拢,拉开肩膀,双臂渐渐全部贴于墙面。动作过程中肩部可能会产生

酸痛感,根据个人情况适度练习。

时间:1分钟

效力点:增强上半身的柔韧性,锻炼肩关节、腹部和后腰。

第3幕:沙发

除了床,我们大多数时间会赖在沙发上看书、看电视、聊天、打瞌睡,这个让我们犯懒的地方也可以使我们动起来。

仰起:平躺在沙发前的地面上,小腿平放在沙发上,双臂前伸。臀部为轴,利用腹肌的力量,抬起身体,双臂向前去够脚

面,反复进行。

“沙发仰起”是改良版仰卧起坐,专为消灭我们的“心腹大患”。动作不要过快,但要强调标准到位,起的状态呼气,退时吸气。

时间:1分钟

效力点:腹部。

背靠:坐在沙发转角的地上,反复进行。

面,背靠沙发(也可以坐在沙发上进行),双臂舒服地撑在沙发上,屈膝,小腿绷直,脚尖点地,然后背部收紧,膝盖绷直,足尖指向上。

时间:1分钟

效力点:收紧腹部,拉伸膝关节。

第4幕:厨房

厨房是个干活儿的地方,也可以是个充满机会和乐趣的地方,捎带着运动一下,也许有一天一切都倒了过来,比如刷盘子是为了舒展筋骨,拖地板是为了手舞足蹈!

橱柜1:站在橱柜前约50厘米处,双臂前伸,双手支撑在橱柜边沿,左脚前脚掌支撑地面,右腿向后抬起,尽量抬高,左右腿互换进行。

时间:1分钟。

效力点:髋关节,收紧和提升臀部。

橱柜2:背向橱柜站立,双手与肩同宽向后拉住橱柜边沿,上身向前拉伸。保持站姿稳定,双腿尽量不要前倾。

时间:30秒

效力点:背肌、肩部。

如果我们将拖把的杆儿想像成练功房的把杆儿,不可能就变得可能了。

右腿直立,右脚前脚掌着地,单手扶拖把,左腿抬起,膝盖外旋,绷脚背,尽量伸展向后上方踢,左右腿交换进行。

时间:30秒至10分钟

橱柜3:为了“懒一懒”,我们总是将经常使用的盘子、碗放在最“不费劲儿”的位置。从现在开始给自己找一点儿麻烦——将盘子、碗放在“最高层”。每次取、放的时候踮起脚尖,伸展手臂。

你有几个盘子和碗要举上去?一次都举上去太“费劲儿”,不如一个一个地往上放:站姿,挺胸收腹,拿起盘子,踮脚,同时手臂尽力向上伸展,将盘子放进橱柜,手臂放下,脚跟放下,反复进行。

时间:10秒~60秒

效力点:肩、背、腹肌、小腿、脚踝。

橱柜4:觉得东西放在最高处“危险”?那就放在最低处吧——在向橱柜低处放东西时,我们习惯屈膝、弓背的舒服姿势,现在开始改变,背部保持平直,以髋关节为轴心,上半身向前折,背部与地面平行,膝盖不动,手臂平伸。

时间:10秒~1分钟

效力点:腿部、背部肌肉。(乐乐)

睡眠美容十一法 容光焕发每一天

实践证实,睡眠是人体消除疲劳的最好方法,如果能做到“睡眠美容十一法”,晨起时必定容光焕发。

一、晚餐中尽量避免或少量摄取盐分及酒,以免晨起时面部及眼睛四周浮肿。

二、睡前应彻底清洁脸部,但如果清洁方法不当,很容易使眼睛红肿。应用棉球蘸取眼部清洁液,放在眼皮及睫毛上

10~20秒钟,再用棉花轻轻擦拭干净。

三、睡前用水浸泡过的茶袋压在眼皮上10分钟,再涂上眼霜。

四、清洗脸部后,用棉球蘸取化妆水拍打,并抹上乳液再睡。

五、油质或易长粉刺的肌肤不妨尝试整夜使用面膜,将会有惊人的效果。

六、在指甲根部抹维生素E

油,轻轻按摩,再用护手霜按摩双手。

七、睡前用热水泡脚,然后在脚上涂抹乳液,用双手在脚趾、脚底、脚面反复按摩。

八、睡前伸直脚趾5秒钟,再弯曲5秒钟,每只脚趾做5次,有助于缓解一天的疲惫,让你好好睡一觉。

九、洗澡后,用润肤露或润肤油按摩全身,再穿上烘过10

分钟的棉睡袍或浴衣。衣服上的温度会被肌肤彻底吸收,使肌肤更显光滑和富有弹性。

十、容易失眠的人,睡前不妨喝杯牛奶,因为牛奶中所含的成分具有松弛神经之效。

十一、每天要有充足的睡眠,不得少于8小时。

倘若你能做到以上这些,并持之以恒,过不了多久,你会为自己的容颜改观而惊喜。

不服用

胶原蛋白

也可以美容

□ 记者 朱娜
见习记者 马文双

蔬菜、水果、猪蹄,哪种食物有美容的作用?相信有不少女性会选择猪蹄,她们认为猪蹄中含有大量的胶原蛋白,对于美容养颜很有帮助。那么,胶原蛋白真的是美容圣品吗?大量服用胶原蛋白对人体是否有副作用?

过去,人们认为在脸上多用化妆品,就能起到美容的效果。而近两年,一些化妆品专柜推出了内服的胶原蛋白白饮料、胶原蛋白胶囊、胶原蛋白粉等,很受女性的追捧。胶原蛋白饮品价格不菲,贵的要50余元一瓶,便宜的也要30元左右,每瓶却只有50毫升。一些胶原蛋白胶囊一瓶要二三百元。更有一些护肤品也打出胶原蛋白的概念,声称添加了胶原蛋白,可以达到去皱、保湿的目的。

服用胶原蛋白真的能起到美容养颜的作用吗?市中心医院营养科主任王朝霞表示,胶原蛋白是一种细胞外蛋白质,主要分布在人体的结缔组织中,作为皮肤、骨骼、肌腱、韧带、血管的构成材料。人体皮肤有70%是由胶原蛋白组成,它的吸水、锁水功能较好,可以增加皮肤的弹性。



可以说,胶原蛋白就是人体皮肤的支架,对真皮层提供有力的支撑。无论是优质蛋白质还是细胞外蛋白质,被服用后需要经过胃肠道的消化才能被分解成各种氨基酸,氨基酸被吸收入血液后,再根据人体需要合成机体蛋白质。从这一角度来说,服用胶原蛋白对人体皮肤可能有一定好处。那么,究竟需要服用多少胶原蛋白才会有效呢?目前尚无定论,但可以肯定的是,大量服用胶原蛋白,会给我们的肾脏代谢造成负担。一般来说,外用化妆品很难达到真皮层。因此,想通过涂抹含有胶原蛋白成分的化妆品达到延缓衰老的作用,似乎也不大可能。

想达到美容的效果,不一定非要通过服用胶原蛋白,日常生活中吃一些含胶质丰富的食物也可以,如猪蹄、鸡爪、皮冻、蹄筋等食物。别忘了还要补充维生素,适量补充维生素C对人体内合成胶原蛋白起着有益作用。此外,想延缓衰老就要做到膳食平衡,不仅要有充足的蛋白质摄入,还要保证蔬菜和水果的摄入,每天摄入的食物种类越丰富越好。