

增进他的健康 要改善腿动力



对于男人来说,双腿有力、行动如风是基本的健康形象,他们简直想不到双腿还会有什么健康隐患。可运用“X光”透视后发现,有些不经意行为会带来意想不到的后果,总的来说,男人有五大行为对腿部健康不利。如果他也有以下这些问题,现在就开始用这些简单有效的方法帮助他保养吧!

他总喜欢举杯畅饮

X光透视:长期大量饮酒会增加血液的黏稠度,并引起双腿微循环不畅,从而对股骨头以及双腿各个关节的功能产生极大危害。

改善“腿动力”

适度甩腿 一侧手臂轻靠墙体,对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动,5次后换另一条腿做同样动作,早中晚三次,可以让受阻的微循环重新通畅起来,还可以在在一定程度上降低血液黏稠度。

红茶代酒 研究发现,英格兰足球队的球星们双腿骨骼比其他球队更强健,这与英国人喜欢喝红茶的习惯有着密不可分的关系。因为红茶中含有丰富的锰元素,对双腿微循环以及骨骼健康度有着较好的提升作用。

他不愿穿太多衣服

X光透视:如果降温时没有及时增添衣物,下肢着凉就会导致血液循环变得缓慢,自我“保温”能力下降,造成钙质大量流失,不但股骨头会很

“受伤”,还增加了患骨质疏松的概率。

改善“腿动力”

轻揉双腿 把按摩膏均匀涂在腿上,将双掌心搓热,从大腿根部开始以顺时针的方向轻揉双腿内侧的各个部位,这样就可以改善血液循环,激活细胞新陈代谢、舒筋活络,双腿自我发热系统就此被开启。

吃“镁”食 补钙时别忘了补钙,当摄入的钙与镁的比例为2:1时,钙元素最易于被吸收、利用。下午茶吃点杏仁、腰果、花生,其中丰富的镁元素一定会帮他增加钙的吸收率。

他喜欢翘着二郎腿

X光透视:腿部长期受到外力的压迫,腿神经就会变得“迟钝”,而且身体循环在人体的下肢受阻,营养也无法很好地输送到股骨头。

改善“腿动力”

哑铃弓步 上身直立,腿部最大限度地深蹲,双手各握一个哑铃顺势侧平举,坚持15秒后双腿缓缓恢复直立状态,双手在体前靠拢。请

注意整个过程并不是在用小腿的力量,而是借助大腿肌肉的伸缩能力来完成。每次做2组~3组,每组12次~15次即可。这样在双腿蹲起的过程中,激活受压迫的腿神经,帮助保持双腿健康。

别光脚穿鞋 保护双腿,鞋的选择同样重要。尽量不要裸脚穿鞋,双足在鞋内无法得到固定保护,走路时会有很多重量分给双腿,增加各个关节磨损。最好选择有弹力气囊的鞋,有助于足底均匀受力,在行走间减缓整个身体给予双腿的“压力”。

他比较胖,体重居高不下

X光透视:当男人体重超重时,双腿所承受的重量就会比体重正常的人大得多,各个关节被磨损的程度就会增加。

改善“腿动力”

睡眠放松双腿 半侧卧是健康专家最提倡的“黄金睡姿”,全身达到一种完全放松状态,气血保持顺畅,让双腿没有紧张感,减轻负担,减少关节磨损。

在浴缸里运动 用双脚蹬住

浴盆一侧,以腰部力量带动身体向脚的方向缓缓前进,直至双腿成屈膝状态。将此动作反复10次,连续坚持10天。不但能起到燃脂作用,还增加了腿部的承受能力,对关节的磨损也随着减轻。

他的肾功能不是很好,经常疲劳乏力

X光透视:一旦出现肾功能不全的现象,将会造成股骨头骨骺发育不良,易造成髋关节脱位。

改善“腿动力”

海产品补肾 海产品内含丰富的蛋白质、钙、磷、铁、碘、维生素等营养成分,可以对腿部骨骼起到良好的加固作用,补肾效果也相当不错。每隔一天餐桌上就要出现海产品,例如海带虾仁汤,在享受美汤中达到补肾强骨的双重作用。

按摩涌泉穴 中医认为经常刺激足底的穴位能达到益精补肾、健腿强身的目的。建议你在洗脚时按摩脚心的涌泉穴,能有效驱除身体内的毒素,防止肾脏早衰,舒缓身体疲劳,令双腿得到更好的休息。(林林)

多走“猫步”可壮阳

模特在T形台上走的“猫步”,其特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。中国中医科学院西苑医院泌尿外科副主任高瞻介绍说,走“猫步”除了能增强体质,缓解心理压力外,由于姿势上形成了一定幅度的扭胯,这对人体阴部能起到一定程度的挤压和按摩的作用。

人体阴部有个会阴穴,中医认为,会阴穴属任脉,是任、督二脉的交汇之点。按压此穴不仅有利于泌尿系统的保健,而且有利于祛病强身。

高主任建议,男性每天抽出一定时间走走“猫步”,能补肾填精,增强性功能。而且,扭胯不但可以使阴部肌肉保持张力,还能改善盆腔的血液循环,对男性来说,能预防和减轻前列腺炎的症状,对于女性则可以减轻盆腔的充血,缓解腹部下坠感和疼痛感。

此外,每天做做收腹提肛也是提高性功能的好方法之一,对耻骨尾骨肌的锻炼非常有效,同时还可以减少盆腔的充血。(据《生命时报》)



六大因素让男人魅力大减

个人魅力是一种神奇的资源,与智力、受教育程度一样,会影响人的发展和社交。近日,国外一家健康媒体评选出了影响男性魅力的六大因素。男性如果能尽力避免,就能给自己的魅力大大加分。

秃顶 男性秃顶会给人留下未老先衰的印象。一项相关调查显示,45.9%的女性会拒绝脱发男性的追求,而97.2%的人力资源管理者则称,秃顶会影响他们对求职者的第一印象。勤梳头,少烫染,多喝牛奶,吃水果、蔬菜和蛋白质含量高的食物有利于保护头发。

啤酒肚 有研究表明,与身材正常的男性相比,挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率要高80%,得冠心病的概率高50%,得糖尿病的概率高70%。坚持饭后散步是消除啤酒肚的有效方法。

乱发脾气 急躁、易怒的男性会给人留下无理、不成熟的印象。一项针对6000多名男子进行的调查显示,经常处于急躁、愤怒状态下的人,看待问题更消极,也更孤僻。成熟的男性能很好地控制自己的情绪。深呼吸、讲个笑话都能帮助创造融洽、愉快的交往环境。

公共场所吸烟 随着人们对吸烟危害认识的加深,吸烟的男人已经不再受欢迎。在多数女性眼中,男性随意在公共场所吸烟,是不懂得尊重他人的表现。

衣冠不整 一个光着膀子、穿着短裤在大街上晃荡的男人,很难获得女性的青睐。干净整洁、注意形象的男人显得更加自信、更有魅力。

酗酒 酗酒在医学上叫“酒精依赖”,这类人不分场合大量饮酒,经常出现不得体的言行。由于长期饮酒,心脏、肝脏、神经系统都会受到损伤,身体会更虚弱。

(刘波)

要鼓励丈夫看男科

夫妻在性爱中难免会遇到问题,很多时候问题还都出在更看重性爱、喜欢占主导的男人身上。美国临床心理学家、注册性治疗师玛丽安·布兰登指出,身体陌生了,感情也会淡漠。“出现性不和谐,尤其当责任在丈夫身上时,妻子更要主动。”

布兰登建议,在谈论性障碍时,首要原则就是保护丈夫的自尊心,应该以称赞作为开场白。例如“我们的性生活一直很棒”等。护士安德鲁斯在与丈夫谈论房事时,就遵从了布兰登的建议。“我告诉他,我很爱他,并强调我想和他一起解

决问题。丈夫听了我的告白,很激动。”

其次是减轻丈夫的压力。42岁的卡琳是位教师,她花了几个星期查找资料,最后才与丈夫“谈性”。“我告诉丈夫,我们的性不和谐,问题并不在性能力本身,可能是他的心血管系统有些小毛病。丈夫听了如释重负,还主动去看了家庭医生。”卡琳的努力没有白费。丈夫集中精力改善心血管功能后,性障碍在几个星期内就解决了。

再次是要让丈夫感觉到,在性方面,你们是“同盟”。布兰登强调,性

不和谐是两个人的事,应该共同解决。比如,妻子可以主动提出陪丈夫去做体检等。

最后是一起转变性观念。“性爱必须以高潮结束”是老观念了,应该摒弃,而是强调性的轻松、愉悦。如此,男人的压力就会减轻,焦虑感也会弱化,反而能有更好的性表现。夫妻还要常聊性感受。性不和谐,很多时候在于感情或沟通出了岔子。沟通无障碍的夫妻能感受到对方的爱和关心,也更重视自身变化对夫妻关系的影响。

(吴惟)

