

注意姿势走上减肥路

你知道吗，走路也能减轻体重哟！只要你坚持正确的走路姿势，很快就能瘦下来。相对于其他减肥运动，走路可以燃烧更多的脂肪。而且走路能让你瘦得更健康持久，不易反弹。

抬头挺胸甩臂 走路时应随时保持挺胸收腹的姿势，并且记得要摆动手臂。摆动手臂走路可以消耗更多的能量，而且看起来更有精神。千万不要弯腰驼背，驼背会影响胸部发育的，可别因小失大啊！

收紧小腹 走路时收紧小腹，可以锻炼腹部肌肉，让它们变得更加结实，不再松松垮垮。用不了多久，你的小肚子就会不见了。如果走路时不收紧小腹，哪怕你走再多的路，一切都是徒劳哦！

脚跟着地 走路时应该让后脚跟先着地，而不是整个脚底平放在地面上。将身体重心从后脚跟移到脚尖，再到脚尖。然后将重心放在前脚，每跨出一步，前脚须按照后脚跟、脚心、脚尖的顺序着地。这样走路的好处是，你的后脚跟会自然上提，腿部线条会变得更加紧实匀称。

膝盖伸直 走路时要展开膝盖，借此锻炼你的膝盖韧带和腿部肌肉，可以燃烧更多的脂肪，让腿部肌肉更加结实。
(华西)



隆鼻后症状及如何快速消肿

隆鼻手术后的整形护理很重要，因为在隆鼻手术后通常会有不同程度的肿痛现象。术后消肿有什么方法呢？应该注重整形护理，这样才能帮助术后消肿，快速消除肿痛。

隆鼻术后的疼痛的敏感程度，各有不同。有的人鼻子有轻微的疼痛，有些人感觉呼吸不是太顺畅，还有对疼痛比较敏感的人群需要借助镇痛药来解决。

隆鼻术后的症状有：

1. 隆鼻术后当晚：手术切口的鼻孔内有少许血性液体流出，或鼻孔缘有血痂形成；鼻尖、鼻背部有轻度肿痛；面中部开始肿起。

2. 隆鼻术后2天~3天：鼻及面部疼痛已基本消失，但肿胀越来越明显，面部瘀血出现在双眼周围，如同熊猫眼一样，外鼻形态轮廓不清。并可伴有眼结膜瘀血。

3. 隆鼻术后3天~6天：肿胀逐渐消退，双眼周围瘀血区颜色逐渐由红转黄，鼻尖、鼻背部仍有痛感。如有眼结膜瘀血者，这时瘀血基本消失。

4. 隆鼻术后7天：肿胀已消失，面部瘀血也都吸收，但鼻外形还不自然，鼻背、鼻尖皮肤发亮，伤口已完全愈合，压之无疼痛感。

应用促进肿胀消退、瘀血吸收的方法，能帮助隆鼻术后尽早恢复。但不使用任何辅助方法，也不会引起不良结果，相反，使用不适当的辅助方法，还有害于外鼻的塑形和伤口的愈合。隆鼻术后应戒烟酒，保持良好睡眠姿势，防止压迫外鼻，清洗面部时，不过多挤压鼻部，禁止化妆，少做面部护理等，都有利于术后快速恢复。
(林儿)

夜间保养 让你水嫩美丽

怎样做才能让肌肤睡个美容觉？有哪些保养方法能够让保养品在夜间发挥最大的功效呢？想知道的话就看看下面4个夜间保养方法吧，每天睡前坚持做，你的肌肤就会在睡眠当中悄悄地变美！

方法1

补充维生素C，让你在睡眠中悄悄变白

皮肤在得不到充足睡眠的情况下，营养会过度流失。如果你有每天口服美容产品的习惯，建议改在睡前服用维生素C及口服胶原蛋白产品，这样做不仅比白天吸收效果更好，还有利于皮肤在睡眠时得到充分修复的营养，恢复弹性光泽。

美白小tips：如果你没有口服美容产品的习惯，也可以选用一些含有维C的外用护肤品，如维C原液、含维C成分的美白面膜，或者是含有不能见光的美白成分的产品，夜间紫外线减弱，是美白的好时机，坚持下来，你就会发现皮肤在慢慢地变白暂、透明哦！

方法2

面膜上加一层保鲜膜，效果倍增

“缺水”是皮肤在夜间面临的最大问题，睡前敷保湿面膜可以很好地解决。各种面膜都能带来滋润保湿效果。切记紧紧贴面、留有位位、裁剪合适的才是好的纸面膜。大家都发现秋冬敷面膜很快就会干掉，好像蒸发掉的精华比被脸吸收的还要多，这时你可以在面膜上面盖一层最薄的那种保鲜膜，防止面膜快速被风干，更重要的是能确保营养成分完全完全地释放到皮肤深处。

敷面膜小tips：晚上洁面后，如果皮肤很疲惫的话，是很难吸收面膜的精华的。所

以，在敷面膜之前不妨使用导入式化妆水或者专门的导入液，按摩一下皮肤，让血液循环加快，然后再敷面膜，这样的话营养才会被吸收得更好。

方法3

选择植物成分的晚霜，更易被吸收

植物精油是提取自植物的天然分子，会比一般植物油的分子还要小，其扩散、渗透都比较快，也容易被皮肤吸收。品质高的晚霜多含有植物精油成分，除了有植物油在皮肤表面形成锁水层之外，还可以借助油溶性的成分很快地渗入肌肤，使皮肤内外都保持滋润。

使用晚霜小tips：涂面霜时，先在面部五点（额头、两颊、鼻头和下巴）分别均匀擦上乳霜，以手掌心包裹住整个面部5秒钟，然后将残留在手掌的乳霜顺势带到脖子肌肤，分别用左手拍右侧颈、右手拍左侧颈10下，能同时起到紧致颈部皮肤，预防皱纹松弛的作用。

方法4

简化保养，让肌肤零负担入眠

睡前的护肤保养，没必要用太多量或是很多种，简单的精华液+面霜就足以修护到皮肤深层，不影响皮肤呼吸和自我调节能力。洗脸后，先用双手或化妆棉推开精华液，从颈部到前额，提供肌肤更新动力，再有针对性地涂上适合自己的晚霜，它将把有效成分成功送进肌肤细胞，规律细胞排列，增强皮肤修复能力。或者可以使用睡眠面膜，也能帮助肌肤夜间修复，但切忌涂得过厚、使用过频，以免给肌肤增加负担。

晚间选用精华液小tips：很多人都误认为抗衰老精华很厚重，成分浓度高，难以吸收。其实，抗衰老精华里面多数含有维生素A类、辅酶Q10、银杏精华素，这些都是肌肤容易吸收的营养成分，不会给肌肤造成负担，而且也适合年轻肌肤使用。
(李丽)

产后肚皮松弛试试腹壁整形术

做了妈妈以后，很多女性都有一点烦恼，那就是肚皮变松了，肚子上的肉肉怎么也减不掉。要想解决这个问题，可以试一试腹壁整形术。

有针对性选择术式

腹壁整形手术再配合腹部吸脂术同时进行，在腹部的塑形方面会有更好的效果，能解决多种肥胖问题：腰腹肥粗、腰腹肌肉松弛下垂等。腹壁整形术可在消除腹部脂肪的同时切除过多的腹壁皮肤，效果彻

底，能够将松弛的腰腹轻松减小5~7厘米，松弛变紧致。单纯局部脂肪堆积而无皮肤松弛或皮肤松弛不明显者，可选择单纯脂肪抽吸；而脂肪堆积并伴有明显皮肤松弛的人则应选择腹壁整形术。特别是生产后的女性，因为腹壁脂肪堆积比较多，皮肤比较松弛，更适合做腹壁整形术。不同的求美者，腹壁的表现不同，要求进行的腹壁整形术略有不同，如全腹壁、上腹壁或下腹壁整形术等。腹壁整形术一般主要矫正以下三个方面畸形：过多的皮肤、堆积的脂肪和松弛的肌肉。通过对皮肤切除、皮下脂肪抽吸和腹直肌鞘的折叠缝合，使患者获得腹部年轻化的满意效果。

做好术后护理

腹壁整形术的术后护理是非

常重要的，因为正确的护理可以加快手术区的恢复，并且避免各种不良并发症的出现，有助于巩固手术效果。腹壁整形术的术后护理时间较长，因为这项手术的调整部位较多，所以术后可能需要数周或数月的时间才能恢复到正常的状态，而具体的恢复时间和个人的体质有关，如果术前常运动腹部，则恢复时间会较短。所以不同的人所需要的恢复期长短不一，有些人可以在两周后恢复正常的工作生活，而另一些人则需要三四周的时间来休息和复原。术后可以进行一些轻柔的锻炼，这有助于伤口更快愈合，同时也可以减少肿胀和血栓的发生，调和肌肉。不过这期间需要避免剧烈的运动，要按照医生的吩咐进行。

需要注意的是，如患有不可控制的肺源性、凝血性、心血管性和代谢性疾病，最好不要做腹壁整形术，有再次怀孕的计划或严重的病理性肥胖的患者，也不宜做腹壁整形术。
(林林)

