

健康达人

□ 见习记者 马文双 记者 朱娜

# 蔡庄杰 迈开步子奔健康



绘图 李仁伟

近两年，“暴走族”不断涌现于各个城市。步行特有的时尚、健身、减压的特点不仅吸引了中青年白领，更是征服了城市间追逐时尚的“驴友”。而今，走路被誉为最好的运动，它不仅是一种健身方式，还能治病。对于这一点，蔡庄杰深有体会。比“驴友”们更前卫，蔡庄杰在2003年就开始迈开步子奔健康了，走路让他甩掉了疾病，走出了健康好身体。

蔡庄杰今年50岁。在见到这位健身达人之前，记者在想，对于很多人来说，每天步行5公里，坚持1个星期、2个星期甚至1个月、2个月也许没问题，但他一坚持就是7年，难免令人心生敬佩。想必这7年的走路生活，一定带给他无限的快乐与收获。果不其然，一见到蔡庄杰，记者就被他身上那股十足的劲头与活力所感染，在他身上根本见不到人到中年的那种疲惫与沧桑，唯有活

力与健康。

蔡庄杰告诉记者，其实选择走路的初衷是为摆脱疾病。过度的劳累让他在20岁时就患上了腰椎间盘突出症，疼痛严重困扰了他的生活。这期间他尝试过各种治疗方法，如按摩、推拿等，从1997年开始，他还做了3次人工牵引治疗。但是，无论哪种治疗方法都没能帮他彻底摆脱病痛，一旦久坐病情就会反复，甚至有愈演愈烈之势。蔡庄杰的病情从最初的腰疼发展到腿疼，进而又压迫坐骨神经，后来连走路都出现了困难。

年纪轻轻的总不能被疾病困扰吧！2003年，由于不太适合做剧烈运动，蔡庄杰在医生的建议下开始走路锻炼。从那以后，他每天晚上7点半准时从家里出发，到洛浦公园快步走，每天大概1小时。就这样，他坚持了7年之久。

蔡庄杰说，虽然是走路，但是很有讲究，速度要比正

常快一些。为了锻炼腰椎他还倒着走路锻炼，不过倒着走可不能太快，腿还要伸直。功夫不负有心人，每天的坚持让蔡庄杰见到了成效，他的体重减轻了，腰椎的负担也轻了，倒着走使他的腰背肌肉也得到了锻炼。如今的蔡庄杰行走自如，腰椎和腿也不疼了，还可以爬山了。

蔡庄杰告诉我们，多年的摸索告诉他，走路很适合腰椎间盘突出患者。除此之外，每天睡觉前或起床后，他还会做一些诸如大雁飞、小燕飞、拉单杠等简单的锻炼动作，这些运动不仅帮他改善了腰椎，还治好了多年的颈椎病。

市中心医院针灸理疗科主任王金玺介绍，走路是很好的有氧运动，可以增强心肺功能，使腿脚的血脉流畅，增强新陈代谢，特别是对筋骨强壮十分有益，对腰椎间盘突出症和颈椎病的治疗很有效。

健身越来越成为我们生活中的一部分，也成为一种时尚和潮流。运动健身好处多多！如果您爱锻炼，或者您有不同寻常的锻炼和健身方法，而且您也愿意分享，那就和我们联系吧。联系电话：13503882656。我们的记者也会到各大健身场所，为广大读者搜寻健身达人。

## 皮肤“下垂” 脖子最明显

□ 尤文颖

下垂——当这个词出现在自己身上，特别是脸上时，实在是件让人头痛的事。专家表示，皮肤衰老多从30岁开始，40岁以后，衰老迹象逐渐显现。比如眼角下垂、嘴角下垂，出现大眼袋；双下巴，甚至脖子皮肤也变得皱皱的，看起来有种下坠感。

皮肤衰老与皮肤中所含的胶原蛋白老化、受损有很大关系。当它对真皮的支撑作用降低时，即会出现皮肤松弛、下垂等问题，特别是脖子比较明显；脂肪在松弛的皮下堆积，就出现了眼袋等。而造成胶原蛋白受损的原因，除年龄增长外，还与家族遗传基因等有关。

因此，专家建议，首先做好皮肤防晒，防止阳光直射损伤皮肤深层的胶原蛋白和弹性纤维；其次是适度做些有氧运动，特别是瑜伽等动静结合的练习，可加快皮肤的新陈代谢；再次，戒烟、限酒、限辛辣；最后，保持心情愉快与良好的睡眠。

常做面部按摩也可以有效缓解皮肤松弛。比如：以眉心为中点，双手顺额头向两边伸展刮压额头；用手指沿眼周进行环形按压；找准鼻唇沟，沿鼻唇沟用手指往斜上方刮压。上班族要定时起来走动或是把脖子往后仰，让下垂的颈部皮肤变得紧绷。

## 你赖床吗？ 试试赖床健身法吧！



赖床，其实并不一定是坏毛病。我们经过一夜的睡眠，全身肌肉和韧带大都处于松弛状态，各个器官也都懒洋洋的。这时候，你就可以试试这三个赖床的健身法了。

如果一觉醒来马上起身，缺少从非常平静的状态向活动状态过渡的时间，有时便会出现问题，如血压波动引起头晕，患有腰腿痛、颈椎或腰椎骨质增生的病人疼痛加剧等。

因此，先赖一赖床，在床上做一点运动，既可以避免这些问题出现，又可以增加一次健身机会。

速清醒也很有利。

### 赖床第一式

#### 使劲伸懒腰

早上起床时，先伸伸懒腰，可以使身体从抑制状态平稳过渡到兴奋状态。但这并不够，建议大家主动加强一下伸懒腰的保健功效，养成使劲伸懒腰的新习惯。

**具体做法：**在自然伸懒腰后，将双手五指交叉，掌心向上置于头顶，双脚交替伸直与上钩，四肢尽量伸展的同时，逐渐用力，轮流向左右转体，大约持续10秒~20秒。这样进行一点改进，增加一点花样，伸展身体，扩张胸廓，那么，全身肌肉的收缩和呼吸运动都会进一步加强，并且对加

### 赖床第二式

#### 左右大扭身

下一步，在起床前，做一下赖床第二式——左右大扭身。左右大扭身可以加强腰背部和颈部肌肉的牵拉作用，并使各个部位的肌力恢复平衡，对预防或缓解腰腿痛、颈背疼痛有积极意义。

**具体做法：**在强化伸懒腰的动作结束后，取左侧卧位，左腿伸直，右腿弯曲从左腿上方跨过，并尽量远离左腿置于床缘，双臂水平张开，上身向右侧尽量有节奏地扭转10次~20次，同时将右膝尽量往左侧床面贴近，在扭转的最

大幅度上静止10秒钟。然后，变换方向成右侧卧位，重复一下这个动作。

### 赖床第三式：

#### 团身滚一滚

这个动作，主要作用是促使各部位肌力恢复平衡，缓解疲劳。

**具体做法：**在上面的动作结束后，于仰卧位将身体团起来，尽量弯腰、埋头、双手抱膝或抱头，静止10秒钟，接着缓缓上下滚动20次。结束后，伸伸懒腰再起床。

**提醒：**以上三种运动，都应视自身情况酌情安排，都应做到适可而止，不可勉强。

(惠惠)

驻颜有术

## 坏习惯正在危害你的肌肤健康

保养肌肤是都市女性的日常功课之一。但是，你是否知道，某些你习以为常的保养方法其实是错的。这些错误的方法，短时间内并不会让你的肌肤出现大问题，但是时间一长，你就会发现，你的肌肤悄悄地在变坏，而这个伤害肌肤的元凶正是你自己。



### 洗完脸用毛巾擦干脸上的水分

**解析：**用毛巾在细嫩的肌肤上揉搓，不但会伤害并刺激肌肤，让肌肤长细纹，还会暗藏细菌！更可怕的是，如果你长痘痘，又常使用毛巾擦脸，很容易将痘痘擦破，于是痘痘里的细菌就会藏在毛巾里，并随着毛巾蔓延到脸上其他部位，这样痘痘就难以根除。

**正确方法：**洗完脸，应该用毛巾或面巾纸将水吸干，比用擦干的方法对皮肤的拉扯和伤害要轻得多。

### 早上洗脸直接用清水

**解析：**清晨醒来的皮肤上面既有汗液、油脂等分泌物，也有新陈代谢所产生的脱落的角质。此外，被单、枕巾上也会有螨虫、灰尘等不洁之物沾染到脸上，这么多的问题，仅仅用清水如何能彻底清除？如果污垢没有清洁干净，之后又化妆，就很容易堵塞毛孔，产生黑头、粉刺等，影响肌肤健康。

**正确方法：**使用洁面乳洗脸是早晨护肤的第一道步骤，在彻底清洁的同时还能给予肌肤丰富的水分，使肌肤镇定、舒适，恢复清新柔嫩的感觉。

### 洗脸后不及时涂抹护肤品

**解析：**每次洗脸或多或少都会破坏皮脂膜，而且洗好脸以后，皮肤就开始不断地干燥。所以，洗脸后要马上护理！而且洗脸后的皮肤就像海绵一样非常容易吸收养分，是进行护理的最佳时机。因此，建议在洗脸后3分钟~5分钟内，快快进行及时的皮肤护理！

**正确方法：**洗完脸后立即使用护肤品，可使营养成分被更彻底地吸收，并且保持皮脂膜健康。

### 一边敷面膜，一边做家务

**解析：**很多MM喜欢一边敷面膜，一边做家务，因为她们觉得这样不浪费时间。其实，这样做是非常不科学的。因为做家务时一定要活动，人一活动，肌肉就不放松，对面膜营养的吸收肯定有影响。

**正确方法：**敷面膜的最佳姿势是仰卧。因为仰卧时人体处于一种放松状态，面部肌肉不紧张。(枣儿)