

# 小心早春“裙装病”

天气呈现出好转的势头，温度慢慢上升，不少爱美的女性迫不及待摆脱冬装的沉重，换上了轻盈的裙装。其实春季气温变化还是比较大的，特别是冷空气说到就到，很难预料到。今天就给爱美的女性们说说，初春季节爱穿裙装会有怎样的不良后果。

一般来说，气温在16℃以上，穿裙子不会对身体有害。但初春时节，乍暖还寒，气温常常在10℃以下。这时如果穿着裙装，寒冷的空气会刺激皮肤引起收缩，致使表皮血流不畅，脆弱的脂肪细胞也会因寒冷而变性。这样，保暖不好但脂肪较厚的大腿等部位，容易出现杏核大小的单个或多个硬块，表皮呈紫红色，触摸较硬，伴有轻度痛和痒，严重者还可引起溃破，这就是寒冷性脂膜炎。因为这种皮肤病好发于年轻的爱穿裙装的女性，人们又称之为“裙装病”。

一旦发生寒冷性脂膜炎，轻微的，只要适当增加衣裤，注意保暖(如

用热毛巾或热水袋局部外敷)，数周后即可自愈。如果症状较重，特别是已发生溃破者，则必须去医院皮肤科诊治。

“裙装病”不仅仅指寒冷性脂膜炎，某些风湿性关节炎，其实也是一种“裙装病”。依据我国的气候规律，许多地方(如长江以南地区)的初春时节常常阴雨绵绵，空气湿度较大，女性在这种低温而潮湿的天气条件下穿着裙装，下肢会因风寒的袭击而出现发凉麻木、酸痛不适等症状，尤其是膝关节处，因皮下脂肪组织少，缺乏保护，更容易受到寒冷的侵袭，久而久之，会引起慢性风湿性关节炎。

为了预防“裙装病”，女性在初春时节穿的裙子宜选用灯芯绒、薄呢、粗纺花呢、毛织品及加厚化纤等厚实的衣料；用这类衣料制作的裙子，既可防寒，又不易被风吹起，很适宜多风、寒冷的初春天气。

裙子的长度以过膝10厘米以上为宜，同时，着裙时也要配穿过膝

的长袜，从而避免寒气直接侵袭膝关节。

当然，我国幅员辽阔，南北气候差异很大，南方地区2月平均气温常常相当于北方地区的4月温度。所以，何时最适宜穿裙子，答案是有地域差异的，爱美的女性不妨借助当地天气预报节目中的“穿衣指数预报”，确定何时穿裙子。

倘若能掌握初春时节的天气和气象要素的变化规律，着装就更加科学自如了。就全国多数地区而言，春季里每隔6天左右就有一次冷空气活动。

当冷空气来临时，最好不穿裙子，若要穿，以穿厚筒裙为宜。春季里的气温日较差(最高和最低气温的差值)很大，一般都在10℃以上，倘有冷空气入侵，则日较差可在20℃以上。晴天的中午前后气温较高，此时女性外出，可尽显裙装风采；而清晨和傍晚，气温则较低，此时着裙装要谨慎。

(露露)



## 做小动作

# 看电视减肥12招

肥胖与看电视关系密切。美国《时尚》杂志最新刊出纽约营养学专家希瑟·鲍尔和坦尼亚·佐克布罗特以及健身教练布鲁克·马罗尼总结出的“看电视减肥12招”，这些小妙招不但能减重，而且不会耽误一秒钟喜爱的电视节目，不妨一试。

1. 间歇式两分钟跳绳，重复4次(耗热111卡路里)。
2. 广告时间爬爬楼梯或者室内抬腿跳(耗热42卡路里)。
3. 站立在沙发前，慢慢下蹲，臀部快

接近坐垫时停住，保持姿势1分钟，重复4次(耗热80卡路里)。

4. 侧卧地板上，举腿5分钟(耗热50卡路里)。
5. 双臂绕圈1分钟，重复两次以上(耗热20卡路里)。
6. 上厕所疾跑，小便时蹲马步(耗热30卡路里)。
7. 抓住3磅(约合1.4公斤)哑铃等重物，双手举过头顶，肘部与耳朵齐平，上下举重物，动作重复3组(耗热17卡路里)。

8. 坐在健身球上，练腹肌1分钟，重复4次(耗热50卡路里)。

9. 健身球当板凳，坐1小时，练核心肌肉群(耗热38卡路里)。
10. 距离电视前1.5米处站立，做弓步5分钟(耗热37卡路里)。
11. 躺在电视机前，做仰卧起坐，保持动作1分钟，重复两次(耗热35卡路里)。
12. 在沙发上，双腿高举并快速蹬腿，直至广告结束(耗热30卡路里)。

(东晓)

# 跟明星辣妈学瘦身

恢复体形几乎是所有新妈妈都会面临的问题。时刻准备站在聚光灯下的明星们，对脸蛋与身材都非常挑剔，尤其是生产过后的明星妈妈，她们产后比任何人都着急瘦身，那么她们又是如何在短短的时间内让体重迅速下滑的呢？

陈慧琳生子不浮肿、无“孕味”全靠生子不肥餐。她的早餐是脱脂奶、蛋白、麦片，午餐有牛肉、白饭、鱼汤，下午茶是苏打饼干、奶酪，晚餐则有蒸肉饼、白饭、草莓等。

张柏芝的减肥策略就是哺乳。其实哺乳是产后修身最快的方法，因为人体将会将多余脂肪用来制造母乳，母乳喂养特别健康，所以她主张妈妈要亲自哺乳。

孙悦生完孩子没多久就开始运动减肥，每天都会慢跑1个小时20分钟，而且她还控制饮水。

钟丽缇产后瘦身最重要的法宝是：坚持不懈的运动；少食多餐，吃清淡的食物；控制饮水，只喝矿泉水和绿茶；每天40分钟慢跑和爬楼梯。

明星妈妈可以做到的，每一

个普通妈妈都可以做到。我们可以借鉴明星妈妈们的一些方法，指导产后恢复。

体形的变化包括四个方面，骨骼的变化是没有办法恢复的。作为妈妈，本身就和非妈妈有不同的骨骼特点，这一点也没有必要刻意地恢复。有一些我们是恢复的，比如说皮下脂肪增多，可以通过有氧运动、无氧运动，包括定期健身来达到效果，将皮下脂肪尽量恢复到孕前水平。做了妈妈之后，乳房也会发生变化，哺乳期乳房达到最大，过了哺乳期乳房会逐渐缩小。一年之后乳房会萎缩，甚至有的妈妈乳房会下垂，这些变化都可能发生。我们可以在医生的指导下，逐渐让乳房恢复到生产之前的形态，这也是可以做到的。

另外就是皮肤松弛的问题，运动是最有效的防治方法。另外，哺乳非常重要，我们建议妈妈在有条件的情况下尽量哺乳。美国的妇产科大夫就主张妈妈产后一定要哺乳，哺乳对于女性恢复产前的体形是最重要的一条，所以一定要亲自哺乳，这不但对孩子有好处，对母亲也非常好。如果一个女性产后哺乳一年，她的体形就很容易恢复到产前。

(范巨峰)

# 睡前小招数 好肌肤一夜拥有

晚餐时，不要吃得过饱

晚餐时，不要吃得过饱，这样会导致睡觉时血液集中在胃部，使脸部血液量减少，影响肤色。要尽量避免或少量摄取盐分，最好不要喝酒，这样可以避免晨起时面部及眼睛周围出现浮肿的状况。

睡前记住清除脸上的妆容

在睡前一定要记住清除脸上的妆容，这样有利于夜间皮肤的呼吸与排泄废物及汗液；如果清洁方法不正确，很容易造成眼睛红肿。因此，应该用棉球蘸取眼部清洁液，放在眼皮及睫毛上10~20分钟，再用棉花轻轻擦拭干净。

油性皮肤一定要清除脸上的油脂

有的女性的皮肤为油性皮肤，容易长粉刺，这些女性在睡前应该先清除脸上的油脂。

在指甲根部涂抹上维生素E油

在指甲根部涂抹上维生素E油，轻轻按摩，然后用护手霜按摩双手。维生素E有抗衰老的功效，护手霜能够滋润手部肌肤。

睡前用热水泡脚

睡前用热水泡脚能够促进血液循环，使人容易进入梦乡；泡脚后在脚上涂抹乳液，用双手在脚趾、脚底、脚面反复按摩能够为脚部提供营养，防止脚部衰老。

在睡前做脚趾运动

在睡前不妨做一做脚趾运动，既简单又有效。具体步骤是：伸直脚趾5秒钟，再弯曲5秒钟，每只脚做5次。这个运动有助于缓解一天的疲劳，让你轻松入睡。

洗澡后，穿上烘暖后的浴衣

全身清洁和护理。在睡前，可以洗一个热水澡，这有利于缓解疲惫的身体。洗澡后，用润肤油或润肤露轻轻按摩全身。然后穿上烘暖后过10分钟的浴衣或睡袍。这时肌肤会彻底吸收衣服上的温度，使肌肤更加光洁和富有弹性。

睡前喝一杯新鲜牛奶

牛奶有催眠的神奇功效。因此，那些容易失眠的人，睡前不妨喝一杯新鲜牛奶，这会放松你的神经，使你轻松入睡。

(小东)

