

左手右手慢动作，做着家务减着肥

就算“每逢佳节胖三斤”，您也不用太烦恼，来试试晚报推荐的“家务活减肥法”吧



核心提示

□记者 陈耀玑 文/图

过年难免吃吃睡睡，出去旅游也是逛吃逛吃，“每逢佳节胖三斤”的魔咒真的无法打破吗？别急，擦玻璃、洗碗就能减肥，家里的沙发、椅子、矿泉水瓶都可以用来健身，是不是很厉害？

昨日，晚报邀请世纪英豪健身俱乐部教练牛万群和张晨，教大家做家务减肥的妙招。

擦玻璃练“叉腰肌”

有的人腹部也没什么赘肉，可一坐下来小肚子就往外凸，其实，这些都是由于髂（qià）腰肌脆弱引起的。髂腰肌俗称“叉腰肌”，由髂肌和腰大肌组成。它的位置很好找：双手叉腰的时候，四根手指摸着的地方。锻炼它，可以有效改善腹外凸的状况。

技巧：当擦玻璃时，双脚分开与肩膀同宽，保持下半身不动；收腹的同时单手擦窗，手臂伸直，带动上半身左右摆动，左右手不断交换，可以有效地锻炼髂腰肌。这个动作类似于广播体操里的体侧运动，另外，当一只手擦玻璃时，另一只手提上适当的重物，锻炼效果会更好。

“提踵”加“花式二郎腿”，让小腿肌肉更紧致

“提踵”就是抬起脚后跟，它是瘦小腿的主要手段，有点儿类似于我们平时说的“踮脚尖”，它可以改善小腿松弛的情况，让腿部肌肉更加紧致。

通常厨房、卫生间地面比客厅略低，且入口地面常设有低矮障碍物。牛万群说，洗碗或刷牙时，我们就可以站立锻炼；上班坐着的时候，则可以利用“花式二郎腿”（双手放在大腿上，双手用力下压，两腿交替进行）锻炼。

技巧：脚掌前四分之一与地面接触，后四分之三悬空，随后缓慢地将脚后跟抬起，稍停顿后再缓慢下落，刚开始的时候可以20次为一组，间隔一分钟后继续，共做4组。在刚开始锻炼时如果重心不稳，可以找一个支撑物用手扶着，但上半身要挺直（后脑勺、胸椎、臀部呈一条直线）。



擦玻璃时要注意保持下半身不动

做面膜时别再偷懒啦

过年长时间坐着聊天、看电视或者打麻将，常常导致臀部肌肉松弛。张晨表示，只要将晚上做面膜的时间充分利用起来，坚持做深蹲，就可以塑造出优美的臀部曲线。

技巧：双手交叉抱胸（也可将两臂伸直），双脚分开与肩同宽，挺胸抬头，蹲下时小腿和大腿呈90度即可。20次为一组，每组之间间隔一分钟，共做4组。做的时候一定要注意抬头，弓腰塌背练深蹲是大忌；在蹲下时，还要注意膝盖不要超过脚尖。

巧用蒸锅、矿泉水瓶告别“拜拜肉”

“拜拜肉”就是胳膊底下的赘肉，因一抬手说“拜拜”就晃动不已而得名。在家利用矿泉水瓶和蒸锅锻炼，坚持一段时间，“拜拜肉”不知不觉就会消失了。

技巧：可用装满水或沙的矿泉水瓶来代替哑铃。开始时站直身体，双手垂握矿泉水瓶，双臂保持伸直，从身体两侧缓慢打开，当与肩齐平时停顿1到2秒后缓慢放下（也可从身体正面提起，与肩齐平后放下）；当使用蒸锅时，根据自身情况在锅内放入重物或水，双手握住锅两边的提

手，身体保持直立，缓慢将锅提起至胸口位置，停顿1到2秒后放下。每天睡前做4组，每组15到20次。

利用凳子“坐”出优美体型

利用家里的凳子、沙发，通过“凳上反屈伸”锻炼手臂和腹肌。

技巧：“凳上反屈伸”，开始时双脚靠后，脚掌贴地，双手摆在凳子上支撑身体，手臂夹紧身体，臀部靠在凳子边缘；两肩放松，两臂慢慢屈肘，身体尽量下沉，稍停2~3秒。在身体下沉时，动作要平稳，至大臂和小臂呈90度即可；然后吸气，用力伸两臂撑起身体还原。

根据自身情况，以上动作每天做2到3组，每组15次，做的时候注意保持头部、胸椎、臀部垂直。

晚报云阅读



扫二维码，可观看“家务活减肥法”动作演示视频

在当地鲜美无比 在本地暗藏“杀机”

春节期间，出入境检验检疫部门截获大量外国水果，原因是洋水果可能携带有害生物，容易破坏本地生态

□记者 郭秩铭 通讯员 陈超

昨日，《洛阳晚报》记者从洛阳出入境检验检疫局了解到，在春节长假期间，共有2488人次从洛阳机场出入境。该局截获不少来自泰国的水果，在这些水果中可能存在的有害生物容易给本地的生态环境带来危机。因此，相对咱洛阳的生态来说，这些水果可能暗藏“杀机”。

市民最爱带的违禁品是泰国水果

“水果不是啥危险品，所以不少市民误以为可以从国外带水果入境。”洛阳出入境检验检疫局检验检疫工程师张吕醉说，按照我国的有关规定，水果属于我国禁止携带、邮寄入境的物品之一。

去年11月，洛阳至曼谷的直飞航线开通。我市去泰国旅游的市民多了起来，在回国前，不少不了解我国规定的市民特意选购并带回当地水果。张吕醉说，前不久，有市民从泰国带回来15个椰子，刚下飞机就被查扣了。

据了解，7日至13日，共有2488人次从洛阳机场出入境，洛阳检验检疫局截获禁止入境物27批，其中多数是市民从泰国带回来的水果。

外国水果可能破坏本地生态

外国的水果为啥不能入境？

“因为在水果中可能存在寄生虫或者其他有害生物，如果不小心的话，有可能造成有害物种入侵，给本地的生态环境带来危机。”张吕醉说。

前不久，洛阳出入境检验检疫局的工作人员在市民从泰国带回来的释迦果中检出木槿曼粉蚧；在市民从泰国带回来的芒果中首次检出果核芒果象，这些“外籍”有害生物对本地生态环境的威胁极大。

“我们想提醒市民，不要从外国带禁止入境的物品回来，不但白费力气，还花冤枉钱。”张吕醉说，我国禁止携带、邮寄入境的物品有16大类，除了水果，常见的还有：

所有的哺乳动物、鸟类、鱼类、两栖类、爬行类、昆虫类和其他无脊椎动物（不含猫、犬）；

动物制品，比如生熟肉类（含脏器类）及其制品；

水生动物产品；

动物源性奶及奶制品，包括生奶、鲜奶、酸奶，动物源性的奶油、黄油、奶酪等奶类产品（不含奶粉）；

蛋及其制品，比如咸蛋、蛋黄酱等蛋源产品；

燕窝（罐装燕窝除外）；

新鲜蔬菜、烟叶（不含烟丝），植物种子、种苗及其他具有繁殖能力的植物材料和有机栽培介质，包括多肉植物；

生物样本、动物尸体、土壤等；

美容针剂。