

# 适合女性的四种运动

## 健身提示

在冬季,女性应积极进行耐寒锻炼,有选择地进行一些有氧耐力锻炼,如散步、慢跑、跳舞、骑自行车、打羽毛球等,对增强体质很有帮助。在此向女性朋友推荐四种较流行的运动方式。



瑜伽

起源于古印度,是一种建立在身体、呼吸和心灵结合基础上的身心锻炼。

它主要通过体位法练习,再配合有意识的呼吸法,使精神归于安宁。瑜伽能够锻炼内脏、腺体和神经系统,使肌肉、关节、脊柱和整个骨骼系统更为有力、协调,使全身充满活力。瑜伽雕塑形体、减肥的效果尤其显著。

## 太极拳

具有独特的修身、健身、防身的效果。它对人体神经系统和内脏器官状态的调整具有特效。

上海丽人女子医院中医科主任王文勇介绍说:“太极拳讲究松静自然,对于解除精神紧张,提高精神对环境的适应能力具有特殊的功效。太极拳讲究保持舒畅的腹式深呼吸,能促进内脏的蠕动,提高内脏的功能。”

## 普拉提

讲究控制、拉伸、呼吸,且运动强度不是特别大。它通过对身体核心部位的锻炼,使身体变得柔软有韧性。普拉提运动对腰、腹及臀部的曲线塑形很有帮助,能满足现代女性对形体美的要求。

王文勇主任说:“久坐造成的肩痛、腰酸,或是肌肉不适等问题,都可以通过普拉提运动来改善。而且它在治疗一些疾病方面还有特殊效果,如便秘、静脉曲张等。普拉提适合任何



太极拳

年龄,特别是缺少运动、需要长时间接触电脑和朝九晚五的上班族人士。”

## 有氧操

健身教练小张告诉笔者,有氧操训练能增加肺活量,促进体内红细胞的氧代谢功能,全面提高训练者身体耐力,减少脂肪含量。

在办公室工作的人,容易出现不同程度的肩背肌肉酸痛等症状,经常跳有氧操,是特别有好处的。有氧操的优点在于能锻炼心、肺,使心血管系统更有效、快速地把氧传输到身体的每个部位。(亦文)



普拉提

## 运动间歇不应超过 4 天

每周 3~5 次适度锻炼效果最佳

## 专家解释

运动治疗糖尿病要持之以恒,但是怎样运动,效果才最佳呢?一般认为,运动间歇超过三四天,运动的效果及蓄积作用将减小,难以产生疗效,对辅助治疗糖尿病效果甚微,因此运动锻炼不应间断太长。

要达到最佳的运动效果,每周进行 3~5 次运动锻炼是较为适宜的,

时间间隔可根据每次运动量的大小而定。如果运动量较大,间歇宜稍长;如果运动量较小,且身体条件较好,运动后又不疲劳,可坚持每天运动。

这个时间频率对上班族来说,可能有些“奢侈”,一周拿不出这么多时间来运动。实际上,可以将运动巧妙地贯穿于生活和工作中,不必每天拿出固定的时间来锻炼。如早晨起来,可以边听新闻边蹬健身

车;骑自行车上班或步行前往,放弃坐车或骑助力车;也可从公交车上早下来一站,步行上班或步行回家。这样运动一举两得,既能节省时间,又能起到辅助治疗糖尿病的效果。

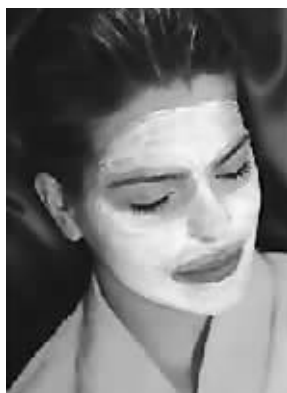
另外,对于刚开始运动的患者,还可以设定短期目标,如前两个星期每天步行 10 分钟,当达到这一目标后,可以再确定一个新目标,稍微加大运动量。(冯建萍)

## “去死皮”,不必局限每月一次

河北读者温女士问:听人说,按照皮肤的正常生理结构,表皮的更替时间为 28 天左右,因此,25 天左右去一次“死皮”最好,是不是这样呢?

北京医院皮肤科副主任医师杨淑霞答:人体表皮从最底层生长——脱落的确需要大约 28 天的时间,但是是否需要“去死皮”,多长时间去一次,跟表皮的更替周期没有所谓的正比关系,而是与角质层的薄厚以及所用剥脱剂的强弱有关。

从理论上说,较强效的“去死皮”用品,如天然磨砂膏等,半个月,甚至每月用一次即可;而较温和的,只有略微“去死皮”作用的,每天用可能也不



会出现什么问题。

此外,肤质不同,“去死皮”的频率也不一样。油性肌肤一周最好不要超过 1 次;中性或混合性肌肤两周 1 次;干性肌肤则一个月使用 1 次。如果平时已经使用了一些促进老化角质脱落的产品(如有些美白产品中已含有温和的去角质成分),则可以适当减少使用“去死皮”产品的频率。

当然,“去死皮”用品确实不宜使用太频繁,否则会让皮肤干裂。过敏肤质,或有痤疮、脓包的人,最好也不要使用。因此,在“去死皮”前,最重要的是看清说明书,不要依据个人经验随意使用。(健康网)

## 健美餐桌

## 滋润养颜汤 喝出水嫩冬美人(上)

[木瓜生鱼汤]



吃个明白:

木瓜生鱼汤性质平和,适合大部分人饮用,特别是在干燥的季节。木瓜本身性质平中带润,是一种极为滋润的水果,含有丰富的维生素 A,用它煲汤能改善肌肤干燥的情况;而生鱼则具有较多蛋白质,营养丰富,配合起来是一个滋润养颜的汤水

材料:

木瓜、生鱼、红枣

做法:

- 1.木瓜去皮、去子,洗净后切成大块;红枣洗净去核;生鱼切片
- 2.适量的清水烧滚,放入所有材料,用大火烧滚后改用慢火煲约两小时即可

## [银耳雪梨柚子蜜]



吃个明白:

银耳味甘性平,能生津润肠,滋阴止血;雪梨性寒味甘,有润肺止咳、降火清心等作用;柚子蜜有很好的清热解毒功效,不像蔗糖那样的燥热,又比冰糖多了一分柚子的清香。这款汤不但可以滋阴润肺,还可以宁心止咳,有益脾胃

材料:

银耳、雪梨、柚子蜜

做法:

- 1.用清水把银耳泡开
- 2.将新鲜的梨切成丁,与泡好的银耳一起用清水煮开后,调至小火熬到黏稠,加入适量柚子蜜

洛阳新闻网

点击生活 服务无限  
洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 13937966866

12

洛阳晚报

生命周刊

2007年  
1月20日  
星期六

美容健身

校对: 陈位正  
编辑: 张凌