

健身提示

两招练出小蛮腰



1. 平板支撑

首先减肥要俯卧在瑜伽垫上,将双肘弯曲起来支撑住地面,这个时候我们的肩膀和肘关节必须要垂直在地面上。同时两脚踩地,伸直我们的躯干,使我们的头部和胯部以及踝部保持在水平面上。这种方法能够有效的锻炼人体的腹横肌,如果每天都坚持的话,很快就能看到小腹平坦起来。



2. 站立扭腰

在扭腰的过程中,尽量不要用背上的力量,而使用我们腹部的力量。并且左右都要扭100下,每天可以做五组。一般来说,只要坚持两个月以上,就能够看见比较明显的效果。  
据北青网

脊柱扭转式可减轻脊柱不适



1. 身体坐落在瑜伽垫上,上身垂直于地面,两腿并拢向前伸直,两腿贴紧地面。  
2. 将左侧腿抬起,迈过右腿,放于右腿膝盖外侧,使左脚踩在地面上,膝盖对向天花板,右腿贴紧地面,脚背回勾,拉伸腿部韧带,髌骨端正,贴紧地面。  
3. 左手搭在左膝上,调整呼吸,随着呼气,身体从腰部为轴向右扭转,转向右侧,右手放在身体后侧,眼睛看向后方,肩部放松打开,两肩在一条直线上,使胸部充分扩展,头顶找天花板。  
4. 随着每一次的呼气,加深身体扭转的幅度,在此基础上保持几组呼吸,之后身体慢慢回正,做另一面的练习。  
体式功效:  
脊柱扭转式使脊柱及周围的神经都收到挤压和按摩,对脊柱及神经系统益处较大,腰腹部的扭转有助于减少腰腹部赘肉,达到塑身减脂的功效,同时能够很好的按摩腹部,有助于消化;脊柱扭转式有助于改善肾上腺的分泌,调整内分泌和新陈代谢,对肾脏有益处;改善身体疲劳,减轻脊柱的不适,同时也可以锻炼到背部、肩部、臀部和腿部,改善体型。  
据《健与美》

# 7招让你暖暖过秋冬

天气渐冷,不少人变成了手脚冰凉的“冷美人”,即使不停地喝热水、穿再多衣服,仍然觉得冷。其实,只要你会调养,不靠暖宝宝、热水袋,一样享受温暖。

1. 揉搓手脚

经常揉搓手脚心,能改善末端血管的微循环状况。揉脚心时用手掌快速揉搓,直到有热感为佳。揉手心时一手握拳,揉搓另一只手的手心部,直到感到手心微热,再换另一只手,交替进行。

2. 上下班快步走

久坐办公的上班族,可选择一些轻松平缓、活动量不大的运动。锻炼时间以每周3次至5次,每次半小时为宜。上下班快走,

简单地爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

3. 晒太阳

中医认为人体的前为阴,后为阳,因此晒后背,能起到补阳气的作用。最好在下午4-6点,每次晒半小时左右,边晒边拍打按摩,有助调理五脏气血。

4. 不熬夜

熬夜的人大都会有类似的感受:一到凌晨三四点钟,就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤,这其实就是熬夜内耗气血,寒邪趁虚入侵人体,导致经络阻塞的表现。

5. 坚持泡泡脚

泡脚时在水中加入生姜或

肉桂精油,可促进血液循环。也可在睡前用热水泡脚,在较深的盆中加入40度左右的热的水,让水漫过脚踝,浸泡20分钟左右。泡脚后要立刻用毛巾擦干,并赶快穿上保暖袜子。

6. 穿宽松衣物

打底裤、打底袜会紧紧“捆”在腿上,导致血液流通不畅,使肢体和皮肤表面的血液循环减慢,人只会更冷,严重时反而更容易冻伤。

7. 睡觉时护好脚

肾经起始于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,建议穿温暖的棉袜入睡,避免夜间足部受凉。  
据《人民日报》

养肝先要睡得香

中医讲究夜间23时至凌晨3时是经络运行到肝胆的时间,养肝重在睡眠。专家指出,现在很多人的肝病其实是“熬”出来的。青少年和中年人每天需睡8小时,60岁以上老年人应睡7小时左右,80岁以上老年人应睡8-9小时,体弱多病者可适当增加睡眠时间。

侧身睡是很多人通常采取的睡姿,在仰卧时很容易转为侧卧。因为肝经在人体两侧,侧卧的时候,不管是左侧卧还是右侧卧,都能养肝气。因为在侧卧的时候,血自然就归到肝经里去了,“肝主藏血”,血一归到肝经,

人体就能安静入睡并且开始一天的造血功能了。

除了睡眠,也应注意饮食中营养物质的平衡。食物要粗细粮搭配,多吃蔬菜水果,少吃精米精面、动物性脂肪和低纤维食物。本期推荐护肝药膳:

银杞菊花粥

原料:银耳10克,菊花10克,糯米60克,蜂蜜适量。

制法:银耳、菊花、糯米同放锅内,加水适量煮成粥,粥熟后可加入适量蜂蜜服食。

服法:早晚服食。

功效:养肝明目,滋阴安神。适用于肝脏失调、头晕眼花、两目干涩患者。

据《健康报》

芦荟药食兼用可治病

芦荟是药食兼用的植物。以下介绍几款芦荟治病小方:

治疗便秘:

取芦荟10-15克,洗净,去刺与皮,饭后放口中嚼碎咽下,每日2-3次。

防治冠心病

取芦荟厚叶,去皮与刺,将叶肉放入沸水中烫2分钟,取出切成小块,拌入蜂蜜,每次4汤匙,每日4次。

治疗牙痛、口腔炎

取芦荟鲜叶,洗净去刺,每次生吃15克,每日2-3次。还可用于痛牙咬芦荟叶,换2-3次就可缓解。  
据《中国中医药报》

生活妙招

油烟机废油可除污渍

抽油烟机油盒里的废油可利用。现在许多家庭厨房里,都使用抽油烟机,其油盒内没几天就存满了废油。它是清除厨房窗框、换气扇和抽油烟机污渍最佳的“祛油污剂”。

具体方法:用破布或破毛巾在废油中蘸一下涂于油污处,再用布擦净油污,然后用干净布揩拭亮。油污厚的物件可先用废油浸泡几秒钟,等油污软化后即可用布擦掉(特别厚的需用薄竹板刮一刮)。同时门窗都用铁制合页连接,经常开闭磨损很厉害,可用小木棍将废油点在合页轴上,既延长合页的寿命,又降低了噪声。

据《科教新报》

## 足浴+按摩可治失眠

足部向来被中医认为是人体的根,通过选用具有改善睡眠功能的植物提取液浸泡足部,再通过经络直接刺激掌控睡眠的脏器,可以治疗失眠。

推荐配方:灸远志50g、夜交藤50g、玄参100g、茯苓100g、丁香15g。

用法:加水煎45分钟后,在睡前浴足,水量以没过双足内外踝为宜,煎煮后的浴足液可以反复加热使用3天。一次的浸泡时间不少于40分钟,以双脚泡后微红为佳。浸泡当日不宜有房事。

浴足的同时,按揉以下四个穴位,会促使热气顺着经脉上行,起到更好的效果。

1. 涌泉穴:足底前1/3之处,足趾弯曲时足底的凹陷处。

手法:这个穴位比较敏感,不要用太大的力度,边按边揉5分钟即可。

2. 太溪穴:内踝高点和足跟跟腱之间的凹陷中。

手法:用拇指上下按揉这个穴位即可,不宜过于酸胀,3分钟即可。

3. 三阴交穴:内踝高点向上4横指,胫骨内侧面后缘。

手法:这个穴位会有明显的酸胀感,用手按压,并上下反复推按,约3分钟即可,双侧同时按压。

4. 太冲穴:足背,第一、二趾骨连接部之间的凹陷中。

手法:用拇指按揉3-5分钟即可。  
据《贵阳晚报》

## 洗头发的五大禁忌

中医认为“肾藏精,其华在发”,头发的健康、光泽是肾气是否充盈的标准。要拥有一头亮泽的头发,首先则要学会正确的洗发方法,避免错误的洗头方式。洗头也有五大禁忌:

1. 洗头时用指甲挠头皮

指甲中有许多细菌,一旦娇嫩的头皮被抓破,容易诱发感染。

2. 护发素涂在发根

由于洗发时头发毛囊打开,护发素涂在发根上,其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊。



3. 湿着头发睡觉

头发湿的时候毛鳞片张开,此时头发很娇弱,不耐摩擦。如果在头发半湿半干的状态下睡

觉,会导致角质层变薄,令头发变得干燥。

4. 不梳头直接洗

“皮之不存毛将焉附”,头皮对于头发来说非常重要。洗头前,先用蘸湿的梳子梳头,令附着头皮的污垢和灰尘浮于表面,才能同时洗净头皮和头发。为避免伤到头皮,建议使用宽齿缝、圆头的梳子。

5. 洗完头马上外出

研究发现,头发受到的紫外线辐射量是脸部的两倍,紫外线会令毛鳞片变薄、剥落,洗完头马上外出,容易导致断发、分叉。若外出,最好撑伞或戴顶帽子防紫外线。  
据家庭医生在线



简单拉伸缓解疲劳

很多时候,工作劳累根本没有时间去健身房锻炼身体,更好的爱护自己的身体,下面给大家总结了几个在家就能做的几个简单的拉伸动作,大家可以空闲的时候做起来:



1. 腰后部拉伸

动作要领:自然坐姿,上身成一条直线。屈膝,两个脚掌对贴在一起,用手进行辅助,身体正直向前倾,感觉到拉伸后保持5-10秒后再恢复起始状态,重复动作。



2. 大腿拉伸

动作要领:身体自然站立,左手撑住墙壁,右手保持直立,左腿向后提起,右手握住左脚并帮助左脚向上提拉,感觉到拉伸后保持5-10秒钟再回复动作,两侧动作交替进行。



3. 膝盖韧带拉伸

动作要领:身体坐在垫子上,上身保持正直,右腿弯曲,使右腿靠近左侧大腿内侧。双手轻轻按住左腿膝关节,感觉到拉伸后保持5-15秒钟回复动作,两侧动作交替进行。



4. 小腿根部拉伸

动作要领:左脚向前踏出,靠向墙壁左脚踝向上弯曲,脚趾头朝上。上身后移,小腿感觉到拉伸后保持5-10秒钟,再回复动作,两腿交替进行。



5. 臀部拉伸

动作要领:自然坐姿,背部呈一条直线。右手提起搭到左腿上,右腿膝盖处外扩,与地面形成三角形。上半身缓慢倾斜,双手握住两侧大腿来保持平衡,保持5-15秒,两侧动作交替进行。  
据《医药养生保健报》