

# 这些走路姿势易致女性腿部变形



**小编的话:** 走路的姿势不好,会导致腿部的粗壮。如果我们每天遵守正确的走路姿势,相当于无时无刻都在修塑腿形,免去刻意去美腿的时间。以下是小编整理的一些关于走路姿势和修塑腿形方法的文章,介绍了哪几种错误走路姿势最容易导致腿部变形,以及在生活中,应该保持什么样的正确走路姿势。

## 几种错误的走路方式

### 1.踢着走

有些人似乎怕地上的脏水或脏东西弄脏鞋或裤子,就养成了一种踢着走的习惯。踢着走的时候身体向前倾,走路时只有脚尖踢到地面,然后膝盖一弯,脚跟就往上提,所以,走路的时候腰部很少用力。如果你有踢着走的习惯,那么最好小心,以免使整条腿都

变粗。

### 2.压脚走

与踢着走类似,但是这种压脚走的方式是双脚着地的时间比较长。走的时候身体重量会整个压在脚尖上,然后再抬起来。如果长久如此下去会导致腿肚的肌肉愈来愈发达,讨厌的萝卜腿就会出现。

### 3.外八字走

你看过电视上黑道大哥的走法吗?没错,那就是外八字走法。如果你有外八字走法的习惯,那么请你注意,外八字走法会使膝盖盖向外、感觉没气质、腿型也会变丑。外八字姿势走路还有碍阳经,造成肝、脾、肾脏气血紧张,血流不畅,影响大脑血液的供应,造成大脑血液回流不畅。

### 4.内八字

很多日本女人都是内八字走法。可是这种内八字走法长久下来,会形成O型腿。内八字姿势走路会影响胆、胃和膀胱的经络,而这些经络均在脊柱的周围,脊柱

周围气血不畅,同样影响大脑血液循环。

### 5.踮脚尖走

踮着脚尖走的人,其实本意是为了使步伐更美妙。由于过于在脚尖上使力,会使膝盖因为脚尖使力的关系而太用力于腿肚上,很容易长出萝卜腿。

### 如何正确走路

在国际上,步态训练是脑病患者康复的重要课题,许多脑病患者通过有效的走姿训练,使大脑恢复了正常的功能,可见正确的走姿是多么重要。

很多人会一边走路一边想问题,所以不自觉地低头,时间一长就会形成习惯。专家介绍说,走路抬头挺胸才利于周身与大脑的气血回流,也就是说,抬头挺胸走路时,是让大脑得到休息的机会,这个姿势使低头工作的状态变为“阳气升发”的抬头状态,正好补偿了人因为低头工作,给大脑造成的紧张以及气血流通不畅。

专家还建议,纠正不良的走

路姿势,先从纠正站姿做起。可以在家里对着大镜子自我检查。人在照镜子时会不自觉地挺胸抬头,然后在走路时保持端正的姿势,做到不偏不斜,不前倾。

走路时的正确姿势应该是,双目平视前方,头微昂,颈正直,胸部自然前上挺,腰部挺直,收小腹,臀部略向后突,步行后蹬着力点侧重在跖趾关节内侧。

(张媛)



## 电脑工作者需警惕“电子过敏症”

“近五年‘电子过敏症’患者逐年增多,患病群体主要为长时间面对电脑屏幕的白领和学生。”专家表示,电脑工作者需警惕“电子过敏症”,提前做好防护措施。

专家介绍,“电子过敏症”也称电磁波过敏症,是手机、计算机、无线网络等电子产品产生的电磁波造成的过敏,过敏者会出现头晕、潮热、瘙痒、恶心、心悸、头痛等症状。目前已知这是因为持续暴露在电磁场中而导致的一种过敏类疾病。

“电子过敏症患者的主要病源是电脑。”



专家表示,开机状态下的电脑屏幕有电磁辐射作用,会导致瘙痒、红疹、红斑等过敏性皮炎,眼部疼痛等结膜炎病症。此外,电脑屏幕周围会形成一个静电场,吸附大量悬浮灰尘,导致尘螨过敏。

医生提醒,患“电子过敏症”跟个人工作压力及不良生活方式导致的免疫力下降有关,平时要做好防护措施。注意皮肤保洁,用温水将静电吸附在面部的尘垢洗净;注意室内通风,工作一小时至少休息一次;多喝水、多补充维生素及蛋白质。

(陈鹤)

## 丝巾飞舞

忽冷忽热的天气,一条丝巾既保暖又好看。丝巾仿佛是“知心爱人”,她柔软、轻盈,只要你用得上她,她会竭尽所能,把你打造成一个全新的丝巾似水女人。如果你能将其巧妙搭配,充分调动丝巾色彩的效果,就能发挥画龙点睛的作用。

(陈丽)



飘逸的长丝巾绝对是演绎浪漫风情的法宝。

小方巾虽然面积不大,但是足够可以起到画龙点睛的作用。



一条普通的大方巾,调整一下戴法,就可以立即变身为春天版的轻盈斗篷。

用丝绸发带搭配丝绸围巾,将名媛风进行到底。



## 帅气男性免疫力更强

据《每日邮报》报道英国阿伯泰大学进行的一项新研究结果显示,男性英俊的面容和完美的体形是他们拥有更多抗体的一种标志,而更多抗体自然意味着更为强大的免疫系统。布拉德·皮特等帅气男星非常有女人缘,除了富有魅力的容貌外,他们的免疫系统可能也对女人充满吸引力。

阿伯泰大学进行的研究发现,女性本能地希望与帅气的男人结合,将更健康的基因遗传给下一代。研究指出,睾丸激素水平较高的男性可能对女人更具有吸引力,原因就在于他们拥有更强的免疫系统。男性的面部特征取决于睾丸激素,但这种性激素如何影响免疫系统一直都是一个谜。

研究过程中,阿伯泰大学社会学与健康学院的菲恩娜·摩尔博士和同事对74名20岁出头的拉脱维亚男性对肝炎疫苗的免疫反应进行了测量,同时测量他们血液中的睾丸激素和皮质醇浓度。在此之后,他们要求相同年龄段的拉脱维亚女性对男性参与者的面部特征魅力进行打分,满分为10分。研究小组发现,免疫反应较为强烈的男性睾丸激素水平较高,魅力评比中的得分也较高。睾丸激素水平较低的男性往往皮质醇浓度较高,说明他们的免疫反应可能被这种应激激素抑制。此前进行的研究将目光聚焦

睾丸激素与免疫系统之间的关系,这项研究则第一次直接将女性对男性魅力的评判与他们的免疫系统强度联系在一起。摩尔说:“我们都认为越健康的人越具有吸引力,但我们从未真正证实这种联系。根据我们的研究发现,男性的健康程度与他们在女性眼中的魅力指数之间存在密切联系。我们认为原因就在于女性本能地希望她们的孩子能够继承最健康的免疫系统。”

摩尔的研究小组成员包括芬兰土库大学和拉脱维亚陶格夫匹尔斯大学的科学家,他们希望进行评估,以确定研究发现是否适用于不同年龄段和拥有其他文化背景的女性。

(美邮)



## “吃春”秘籍

## 多甜少酸最保健

春天人应该怎么吃?吃什么才最养生呢?关于春天的饮食民间有很多流传,中医也有很多讲究,俗称“吃春”。

### 红枣

我国古代名医孙思邈说过:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”意思是说,春季宜少吃酸的,多吃甜的。中医认为春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少吃酸味食品。而人们在春天里的户外活动比冬天增多,体力消耗较大,需要的热量增多。但此时脾胃偏弱,胃肠的消化能力较差,不适合多吃油腻的肉食,因此,热量可适当由甜食供应。红枣正是这样一味春季养脾佳品。

### 蜂蜜

中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,天气乍暖还寒,人就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,故能增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。因此,在春季,如果每天能饮用1-2匙蜂蜜,以一杯温开水冲服或加牛奶服用,对身体有滋补的作用。

### 春笋

被誉为“素食第一品”的春笋作为美味佳肴,自古以来备受人们喜爱。文人墨客和美食家对它赞叹不已,有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,可荤可素。做法不同,风味也各异,炒、炖、煮、煨皆成佳肴。地方名菜春笋均占一席之地,如上海的“枸杞春笋”,南京的“春笋白拌鸡”,浙江的“南肉春笋”。

### 樱桃

素有“春果第一枝”的美誉,目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚,味美多汁,色泽鲜艳,营养丰富,其铁的含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果20倍以上,居水果首位。

樱桃性温,味甘微酸,具有补中益气,调中益颜,健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。吃不了樱桃,草莓也是很不错的选择。

### 菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬

菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。中医也认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

总的说来,春天的饮食要多吃大自然在春天贡献给我们的食物,那味道和春天一样——清淡而甘甜。

(营升)



## 遗失声明

●周口川南工贸城开户许可证丢失,证号:L5080000042901,声明作废。

2012年4月23日

●孙东学的营业执照正、副本(注册号:411621617022642)不慎丢失,声明作废。

2012年4月23日

## 关注富民 服务“三农” 猪流行性疾病爆发的预防措施

### 综合防控措施

1.不要到疫区引进种猪,以免将病原带入本场而造成损失。  
2.严格按防疫制度认真做好人员的管制,减少本场人员进出猪场的次数,杜绝外来买猪人员、车辆进入猪场。猪场应谢绝参观。  
3.做好消毒灭源工作。严格按

照清污、冲洗、消毒、晾干、转入的消毒程序,认真做好猪舍的消毒;同时,对猪舍走廊、过道及场区空地等定期用0.1%复合醛或卤素类消毒剂消毒,必要时要用对猪无害的消毒药物如复合醛等带猪喷雾消毒;要做好灭鼠杀虫工作,控制猫狗进入猪场。

4.切实做好对猪群危害性大的主要疾病(猪瘟、蓝耳病、伪狂犬、喘气病等)的免疫,不要让这些相对能得到控制的疾病参与猪群“无名高热症”的发生。要认真做到一猪一个针头,避免交叉感染,减小病原的传播机会。蓝耳病分别于1994—1995年,1998—1999年,2001—

2002年在我国发生过大的周期性流行,按此推论2006—2007年应该是其流行期,望有关单位对此引起高度重视。

5.在目前疾病严重的形势下,要密切关注猪场周围的疾病动态,要定期采集血清,认真做好疾病的监测工作,以掌握疾病动态,同时根据抗体监测水平,调整免疫程序,确保免疫效果。

6.做好药物预防和驱虫保健工作。要尽量排除能导致猪发生呼吸道疾病的病毒性原因(除猪圆环病毒外),配合提前用药预防,以成功

控制保育阶段和生长育成阶段猪呼吸道疾病综合征的发生和发展。猪群保健的关键期应是母猪产后7d,仔猪断奶后15d,保育移入生长舍后的刚转群7d,外购买回来后15d。蛔虫幼虫经肺移行和肺丝虫都会加重呼吸道病的病症,因此要在断奶猪转保育舍2周后,进行体内外驱虫。

7.要认真做好库存饲料质量的日常检查工作,对发霉变质的原料和成品质料,坚决不能使用。夏季要在猪饲料中(尤其是种猪饲料)加入脱霉“霉消安”等效果较好的霉菌毒素处理剂,以防止饲料中的霉菌毒素危害猪群健康。(上)

本栏目由周口日报社和周口中食富民牧业有限公司联办