



## 教你怎么练怎么吃出腹肌



男人都喜欢腹肌,女人更是把腹肌看成是性感男人的标志之一,所以锻炼腹肌已成每个夏天来临之前男人必需的行程,如果你没有,那么你就等着女人的目光看向别人。

夏天的感觉已渐渐萌生在每个人的心中,到处都是穿短袖无袖的人。男人们,你准备在海边掀开你的衣服,露出性感的腹肌了么?如果你没有腹肌,或者是腹肌还不够性感,那么就快来试试以下说的方法吧!

### 运动是性感腹肌的基石

想要腹肌显现出来,就需要减掉腹部的皮下脂肪,这些靠的就是做运动来消耗。锻炼腹部的方法一般有仰卧起坐、大卷腹、仰卧举腿、V字挺身等很多方法,这些方法都比较简单,重要的是要坚持。

### 运动饮食是性感腹肌的“助燃剂”

为什么要说饮食是锻炼腹肌的“助燃剂”呢,因为即使你健身训

练再怎么努力,少了饮食的配合,你的健身效果就会大打折扣,想要练出明显的腹肌就变得相当困难。那么要如何吃比较好?最重要的就是晚餐。

### 晚餐应该如何吃

首先,肉和其他高脂肪含量的食物应该少吃;其次,碳水化合物的摄入量也应该减少,比如土豆和米饭这类;最好的就是蔬菜 and 水果。如果你决定变成一个素食主义者,你几乎马上就能感觉到自己变瘦了。

### 温习提示:

这样的饮食会比较辛苦,你的晚餐吃得不多,而且又吃得很素,那么你一定不会碰到一个问题:晚上易饥饿难耐。大多数解决办法就是早睡早起。这样除了晚上不会饿到睡不着之外,第二天也能享受一份美味的早餐。你会发现早餐从没这么好吃过。当然,如果你实在饿得受不了,那就吃一个苹果吧。

(全宏)

## 胸部修复“亡羊补牢”



女性胸部的健美坚挺,是性感与曲线美的化身。不过,由于遗传、环境、药物、疾病等多种因素造成的乳房低平、乳腺萎缩、先天性一大一小一侧缺失等,给女性追求完美带来永久的缺憾。还有一些女性在追求美的过程中走了弯路,更有些女性在不正规的美容机构行假体隆胸术、人造脂肪(奥美定)注射隆胸术,由于手术不当等原因造成包膜挛缩及注射物的扩散、流动,给爱美女性再次带来疾苦。整形医院专家介绍,上述一系列问题在严格手术适应证的基础上,可以考虑通过胸部整形修复来补救。

譬如,针对因假体植入腔隙太小,造成假体包膜太厚、变硬,可以按原手术切口将原假体取出后进行包膜挛缩去除术,进一步

剥离假体植入,给再次隆胸假体一个充足的空间。隆胸修复需在隆胸手术失败后半年之后进行。

又如,针对创伤、药物等因素造成的乳房缺失,可以通过整形外科技术进行皮肤、肌肉组织瓣的扩张,运用自体脂肪或假体材料构建重塑乳房方案。

再如,将原有的人造脂肪奥美定等注射物通过特殊方法取出,再同时进行二次隆胸,真正达到“畸形美”到正常美的过渡。

隆胸手术的失败是女性最不愿意看到的结果,因为前车之鉴,想必爱美人士应该知道选择正规医院做整形的重要性了吧。专家提醒,在选择医院时,一定要慎之又慎,避免给自己已经受伤的胸部再次添加伤痕。

(陈涵)



## 春日养目二法



春天,暖风轻拂,百花吐艳,大自然一派勃勃生机。中医养生理论认为,春天宜养肝,以合万物生发之机。肝开窍于目,在一年四季中,唯有春天养目效果最好。以下二法,可供选用。

眺望绿色景物。春天是花的世界,绿色的海洋,原野、山川一片碧绿。此时可选一处无遮拦的绿色目标进行眺望。由于人眼视网膜上感光细胞对绿色最为敏感,当受到绿色刺激后,可很快出现神经冲动,不断反复后,即可增强视觉,提高

视力。此法无论长幼皆适用。

放风筝。这是我国民间的一种娱乐方式,同时也是一种益视的好方法。在徐徐的春风中,凝神牵线,目送风筝而去,渐而远眺,不仅能提高视力,还可消除视疲劳。眼科专家认为,近视的形成与长期看近有密切关系,因而千方百计地设法看远是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。放风筝使人不自觉地看远,对保护青少年视力尤其有益。

(宁蔚夏)

## 破解美眸密码 眼袋去无踪



祛眼袋的方法有哪些?双眼可以体现精神状态,而松弛、下垂、浮肿的眼袋让爱美人士苦不堪言,什么方法才能彻底祛眼袋,重拾电力十足的美眸?

### 传统祛眼袋法之按摩法

1.用中指和无名指按压眼窝上方,由眼角至眼尾方向重复做3次。2.用无名指由眼尾至眼角,以画小圈的方式滑动按摩,重复做5次。3.用无名指从下眼睑的眼角开始,以画小圈的方式逆时针方向按压,重复做5次。4.将按压延伸至太阳穴,稍稍加大力度并停留3秒,重复做3次。

### 传统祛眼袋法之冷敷热敷法

热敷法主要是在睡觉前使用,这样可以有效的促进血液循环,保证明天早上不会形成眼袋。而冷敷法则多用于清晨,主要是为了救急,让眼袋略有缩小。冷敷最好是用盐水,而热敷最好是用橄榄油,这两种液体都有益于减缓眼袋。

### 传统祛眼袋法之涂抹眼霜法

很多人都觉得既然眼袋是水肿形成的,那就证明眼部的水分过于充足,就不应该选择保湿的眼霜。其实这种认识是十分错误的,眼袋的存在恰恰说明了眼部缺水,因为眼部没有皮脂分布,而血液循环得缓

慢,让水分很难在眼部储存。因此有眼袋者选择眼霜首先就要选择保湿型的。

### 最新祛眼袋法之激光法

激光去眼袋就是通过激光去脂起到收紧皮肤的效果,较适用于一些中青年人的眼袋现象。手术过程是采用新型的高能超脉冲激光方法,从睑板内侧结膜处切一约0.5cm的切口,然后从切口处依欠取出内、中、外三块脂肪团,再使用激光气化收缩真皮组织,术中不出血,术后恢复快,痛苦小,不会在创口留下明显痕迹。

### 激光去眼袋的优点

1.治疗时间较短,对人体损害

小。每个人自身情况都不同,需要进行眼袋治疗的疗程也就不同。激光去眼袋通常仅需要3~5个疗程,即可取得较为理想的效果。每次进行治疗的时间大约在20分左右。

2.治疗效果持久显著。该方法采用独特的技术,不仅可以持久的解决眼袋问题,且对眼袋的再度生成起到有很好的阻止作用。

3.去眼袋的同时改善眼部肌肤。眼部肌肤存在的细小皱纹可以在激光去眼袋过程中得到有效的去除。

(王尼)

## 哮喘治疗随“季”应变



各大医院的呼吸科门诊都会有同样的情况:一到季节变化的时候,因为哮喘病来就诊的患者就会增多,其中有老病号因为季节交替出现症状不稳定的,也有新发的哮喘患者。这一现象源于哮喘病本身的诱发因素——环境。

首先,大多数的哮喘属于过敏性哮喘,过敏原在环境中的浓度往往随着季节变化而变化,比如花粉就有明显的季节性增高的情况,类似的过敏原还有尘螨、霉菌等。其次,非特异性刺激往往是季节交替时诱发哮喘的因素。比如春夏更迭,在南方一般为梅雨季节,常有雷雨。这时空气湿度大,除了真菌繁殖加快外,气压较低,雷雨交加时大气层的臭氧增多;秋天和初冬,气候干燥,强冷空气南下等都是激发哮喘发作的重要的非特异性刺激因素。为此,呼吸科医生会对哮喘的治疗方案进行调整,希望患者积极配合,以期收获良好的疗效。

明确诱发哮喘的变应原并尽量避免:通过医患双方仔细地回忆和分析病史,很多情况下可明确诱发哮喘的过敏原。目前我国70%~80%的过敏性哮喘者对尘螨过敏,尘螨喜温喜湿,所以春秋两季空气中含量最高。如果在梅雨季节发病,常提示可能对真菌过敏。4月中下旬发病者,则可能对梧桐花粉过敏。进一步明确变应原可到医院进行皮肤试验或测定血清特异性IgE等检查。对已明确变应原的应尽可能避免或减少接触,甚至可异地治疗或者进行特异性免疫治疗,俗称脱敏治疗。

避免周围环境的非特异性刺激:哮喘患者应当养成随时收听天气预报的习惯,根据天气变化增减衣物,如遇上天气不佳,最好不外出或采取预防措施;如戴干净的口罩和注意颈部保暖;如行走在街上,突然遭强风袭击,应当背风而行,避免迎风饱受冷空气的刺激。

及时调整预防性药物,抑制气道过敏性炎症,降低气道高反应性:为预防因季节性吸入某些变应原所致的气道过敏性炎症,可在发作季节前根据医生的指导加量使用吸入糖皮质激素,以抑制气道过敏性炎症,降低气道反应性。具体用法是可在哮喘发作季节前2周左右开始加量吸入皮质激素作预防性治疗,口服或静脉用激素不宜作为季节性哮喘的预防用药。

(李真)

## 现代女性谨防低体温

随着人类的现代化进程,人类的体温逐渐呈下降趋势。研究显示,理想的体温应以36.5~37.1摄氏度为宜,而现代人的体温平均多在36.2摄氏度左右。低体温成为缠绕现代人产生诸多不适的原因,受累者不乏女性。

研究表明,体温每下降1摄氏度,人体免疫力就会下降30%。在日常生活中,人体与外侵的病毒和异物斗争,保证免疫机能正常运转,维持健康。而在低体温条件下,不仅免疫机能下降,并且可导致植物神经和激素平衡失调以及血流失常等所有机能降低。

女性常见的寒症(可引起多种妇科病)和肩凝症等,还有并未引起现代人注意的身体不适、过敏、肥胖、早老、生活方式病等,多与低体温有关。究其原因,主要是运动不足导致肌肉量减少、紧张状态的增加、空调普及引发的体温调节机能降低等。低体温是身体出现多种不祥之兆的信号,那么怎样才能提高体温呢?

坚持运动以增加肌肉量,平衡而又很好地控制饮食,高质量的睡眠,这三者是对付低体温最简单的方法,其中缺一不可。首先是运动,每天不时伸直背部保持美丽的姿势即可达到一定效果。其次,在饮食上尽可能选择能提高免疫力的食物,如蘑菇、葱、秋葵、山药等,促进新陈代谢。还有,睡眠时应在无任何光线的漆黑房间,保持至少7小时的睡眠。

(波波)