

看

夏季补水先防晒



皮肤补水要先喝够水

在炎热的夏天,肌肤很容易处在极度缺水的状态中,越是表面看起来油光满面的肌肤,缺水的状况越严重。夏天天气闷热,流汗也比其他季节更多,这让肌肤中的水分也跟着汗水从人体内流失。而在凉爽空调房中工作的女性,虽然不怎么出汗,但空调冷风会一点一点地蚕食着肌肤中的水分,让你感觉肌肤紧绷绷的。所以,在夏日除了防晒,补水也是很关键的。

要补水先做好防晒功

我们日常生活中皮肤有时会感到异常紧绷、干燥,甚至有痛感,许多人以为是缺水所致,其实很多时候是皮肤受到日晒后受损,锁水能力下降所带来的后果。要避免皮肤干燥缺水,出门前做好防晒工作尤其重要,防晒还可以延缓皮肤的老化。

要选能同时抵御 UVA 和 UVB 两种紫外线的防晒品,这样才能有效抵御晒斑。建议两小时就要擦一次,鼻梁、脸颊、额头处特别容易出现晒斑,同时也别忽略了颈部、前胸、肩膀等接受紫外线较多的部位,这里也是容易出现晒斑的重点部位。

补水功课应该每天做

很多MM常常是皮肤摸上去干燥、粗糙了才去做补水护理。其实补水是日常功课,应该每天做,不要等到出现缺水问题了,才亡羊补牢。

每日的补水该如何进行?建议每日在清洁了皮肤后,用爽肤水沾湿棉片后敷在脸上,早晚各进行一次,每次3分钟。如果爽肤水是喷雾式的或使用优质的矿泉水喷雾,可以先用手把棉片放在脸上,对准棉片进行喷雾,棉片自然会粘贴在脸上的皮肤,3分钟后可取下。晚上临睡前,再敷一次有保湿作用的面膜,最好经常做。优质的喷雾在给脸部补水的同时,还有舒缓镇定肌肤的功效。(宏贝)

看

夏天吃姜有五大禁忌



生姜还有健胃增进食欲的作用。气候炎热时,唾液、胃液的分泌会减少,因而影响人的食欲,如果在吃饭时食用几片生姜,可增进食欲。

姜的吃法很多,例如喝姜汤,吃姜粥,炒菜热油时放点姜丝,炖肉、煎鱼加姜片,制扁食、水饺馅时加点姜末,既能使味道鲜美,又有助于醒胃开脾,提神,促进食欲,帮助消化和有助胃肠对营养成分的吸收。不过,姜既然有药理作用,就应该注意它的一些用法和禁忌,以下几个问题是应该注意的:

1.不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮,这样做不能发挥姜的整体功效。鲜姜洗净后即可切丝分片。

2.凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、

糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

3.吃生姜并非多多益善。夏季天气炎热,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,生姜性辛温,属热性食物,根据“热者寒之”原则,不宜多吃。在做菜或做汤的时候放几片生姜即可。

4.不要吃腐烂的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,可使肝细胞变性坏死,诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是不科学的。

5.从治病的角度看,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者,不能用于暑热感冒或风热感冒患者,也不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对其他类型的呕吐则不宜使用。(铜芯)

看

一瓶冰镇啤酒就会引发心肌梗死



夏季的炎热,劳累的工作后喝下一罐冰镇啤酒能让人感到心情很舒畅,可是,专家介绍,一瓶冰镇啤酒,往往就能导致心肌梗死的发生。

冠心病的诱发因素有很多而且也很简单。专家解释说,一瓶冰镇啤酒,往往就能导致心肌梗死的发生。有的人开冰箱门一阵凉风吹来,也可引起心绞痛(冠心病的一种症状)。当然,不是所有的人都这样。发生这种情况多数是冠状动脉的内在因素造成的,与当时冠状动脉所处的状态有关。

心肌梗死的发生需要一段时间,并非一有症状马上就会出现心肌梗死。胸闷、气短、心慌,这只是一般症状,对心肌梗死诊断没有什么价值,主要是没有特异性。

发生心绞痛之后,不要讳疾忌医,要尽快去医院,越快越好,赢得时间就是赢得生命。千万不要以为靠一两片药缓解就没事了。有的病人心绞痛很重,含化硝酸甘油之后,很快就缓解了,就不去医院了,这是不对的,还是应该去医院作详细检查。因为很可能由心绞痛发展为心肌梗死。(珍珠)

快速跳绳能减肥 简单又健康



跳绳快速运动减肥法的好处

1.成本极低:一条绳子,一块空地,便是跳绳运动所需要的全部,而且随时可做,一学就会。

2.简单且花样多:我们都知道跳绳花样极多,单人式、双人式、多人式、跑步式等等,绝对比其他运动来得不枯燥。

3.保健作用:跳绳能锻炼到多种脏器,能增强人体心血管、神经及呼吸的功能。更有研究证实,跳绳可预防关节炎、肥胖症、失眠症、更年期综合症等多种病症,对哺乳期的妇女还有放松心情、手脚运动等。

跳绳快速运动减肥法的减肥作用

这是MM们最关心的问题。数据显示,慢速跳绳每小时能消耗469千卡的热量,而快速跳绳每小时更是能消耗737千卡的热量。

减肥最正确的方法是减少脂肪,运动减肥的见效不快,但却是最科学的,能燃烧大量脂肪,并且不会反弹,跟节食与药物减肥相比是最健康的瘦身方法了。或许单靠跳绳的减肥效果不能立竿见影,但能够达到减少全身脂肪的效果,持之以恒并搭配饮食控制,便会意外的收获,而且不用担心小腿变粗、手臂变粗之类的运动后遗症。

外的收获,而且不用担心小腿变粗、手臂变粗之类的运动后遗症。

跳绳快速运动减肥法准备动作

跳绳不当容易造成腿部关节的损伤,所以就像游泳一样,我们要做好跳绳前的热身。热身时主要有几处肌肉要重点拉伸:大腿后部、大腿内侧、小腿、背部、肩部,我们可以做一些简单的动作就行啦,如压腿、扭扭腰、手脚运动等。

跳绳快速运动减肥法具体做法

跳绳的方式多种多样,很多MM从小就会很多花样,随大家喜好,怎么跳舒服就怎么跳!通常的方式有:

1.双脚同时着地跳:这是最简单常见的方法啦,下一双脚印,跳出好身材。

2.单脚跳:单脚跳绳对腿部减肥最有效,时不时换一只脚,肥肉悄悄消失。

3.高抬腿跳绳法:一条腿抬高呈直角,左右腿交替着跳,注意要脚尖着地,这样的大动作可以锻炼到整个腿部肌肉。

其实还有很多花式跳绳法,笔者在这里就不一一列举了,建议跳绳后涂精油按摩下腿部,促进血液循环,效果更好。(文华)

揪出夏季发胖的5大真凶

对于女性朋友来说,夏季是一个展现身材的季节,更是一个需要快速减肥的季节。可是,你是否知道,夏季减肥的关键是什么呢?那就是要揪出发胖的真凶,只有这样才能让减肥水到渠成。

发胖真凶一:空调——调节热量机制受阻

久待在室温20℃左右的环境中,人体的新陈代谢会变慢,能量消耗跟着减少,在一定程度上就是会有发胖的可能。室内空调温度最好设定在27℃上下,尽量接近室外温度,增加身体组织消耗脂肪的活性。

吹冷气一段时间后,一定要到常温地方活动一下,有助于身体代谢,保持身材。

发胖真凶二:荷尔蒙——控制饥饿感

科学家们还发现,人体中的瘦素,也称抗肥胖因子,是一种降低饥饿感的主要激素,它控制了我们对食物的喜好。缺乏瘦素的人喜欢所有的食物,而且吃得很多,因此最后成为超级大胖子。

发胖真凶三:感冒——病毒可增加脂肪

研究人员发现一种引起感冒和

喉咙发炎的病毒可以导致肥胖。在实验中,感染了一种特殊的腺病毒的小鸡和老鼠,比其他未感染这种病毒的小鸡和老鼠,体重增加得更为迅速,即使是在它们吃得不多的情况下。研究人员发现,这种病毒可以使体内的脂肪细胞迅速增加。

发胖真凶四:饮食——仍是胖瘦关键

饮食仍然是影响体重的一个很重要的因素。大多数人长胖,就是因为他们从食物中摄取的热量比身体需要的要多。要每周减肥2磅(约合0.91公斤),你需要每天少摄入500

卡路里的热量,或者多消耗500卡路里的热量。可以通过少吃、多运动或者最好两者结合达到这一目标。

发胖真凶五:缺觉——肥胖可能性最大

睡觉每天在4小时以下的人,比睡眠正常的人肥胖可能性要增加73%。越来越多的证据显示,“睡眠和调节食物摄取量的各种神经纤维有关系”。以往的研究表明,睡眠不足与人体内的抗肥胖因子之间有关系,睡眠不足的人体内促进食欲因子的水平要高。

(王斯)

