



夏日瘦臂,悠着点

酷夏如期而至,高温下,吊带衫、小背心成了必不可少的一道夏日风景。然而,储蓄了一个寒冬暖春的手臂赘肉最是煞风景。赶走“拜拜肉”自然是美眉们这个夏天不可不打的一场硬仗!但是,瘦的方法有很多,整形美容医生提醒,不论是何种方法,应以健康、安全为先,切忌盲目。

瘦臂“绝招”使不得

“想要去掉‘拜拜肉’,首先要弄清楚它是怎样形成的。”南方医院整形美容外科副主任胡志奇介绍,比较常见的原因有:减肥的速度太快导致皮肤松弛;平时不注意规律运动导致的脂肪堆积;随着年龄增长,皮肤弹性下降和脂肪堆积的双重打击等。

手臂之所以会囤积脂肪,罪魁祸首就是“少动”,于是,聪明的美眉们想出了许多抵御“地心引力”的按摩方法:举哑铃、引体向上、刮痧……对此,胡志奇认为,采取这些盲目又激进的方法应谨慎,否则很容易造成肌肉拉伤。

胡志奇提醒,局部的脂肪囤积是捏不回去、按不回去的。“解决的办法为多动,运动必须科学合理。坚持规律的有氧运动,如跳绳、慢跑等效果最好。”

此外,很多美眉都迷信减肥药的神奇功效。对此,胡志奇也认为不可取。“减肥药有很多种,其中食欲抑制剂早就被证明与肺动脉高压相关,而一些说不清道不明的草药也可能成为肾脏的定时炸弹。总之,减肥方式万不可以牺牲健康为代价。”

不可盲目吸脂

胡志奇表示,将多余的脂肪统统吸走,是时下美眉们能在最短时间内“享瘦”的绝招。据了解,上臂的脂肪细胞大多堆积在手臂的内侧及后侧,可以延续到肘关节。而手臂吸脂方法主要采用局部麻醉,通过肿胀麻醉技术注入麻药后,再用纤细的吸脂棒插入很小的切口当中,将多余脂肪细胞吸出,以达到完美的手臂线条。

虽然吸脂的效果立竿见影,而且

局部改善效果好,但是在进行手术前,美眉还是要充分咨询好专业的整形美容医生,万万不可盲目而为。“手术前医生会对求美者的实际情况进行评估,共同决定手术方案。求美者应配合医院进行相关的辅助检查,这可能对预测术中中和术后的情况有着至关重要的作用。术后求美者应遵照医生的嘱托进行术后加压、按摩等操作。”

几种瘦臂蔬果

洋葱:含前列腺素A,有舒张血管,降低血压等功能;还含有烯丙基三硫化物及少量硫氨基酸,可降低血脂,预防动脉硬化。40岁以上者更要常吃。

苹果:因富含果胶、纤维素、维生素C等,有非常好的降脂作用。

葡萄柚:葡萄柚酸性物质可以帮助消化液增加,促进消化功能,消除疲劳,美化肌肤。

番茄:番茄含有茄红素、食物纤维及果胶等成分,可以降低热量的摄入,

促进肠胃蠕动。

香菇:能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平,经常食用可使体内高密度脂蛋白相对增加。

冬瓜:经常食用冬瓜,能去除身体多余的脂肪和水分,起到减肥的作用。

胡萝卜:富含果胶酸钙,它与胆汁酸磨合后从排便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇,从而使血液中的胆固醇的水平降低。

(据《羊城晚报》)

盛夏,男人更需要防晒

核心提示

热爱运动的人,是不会让盛夏暑气阻挡的,而长时间户外活动,需要有效的防晒保护。习惯忽视皮肤保养的男士,常常是被太阳“灼”痛了,才会意识到防晒的问题。有调查显示,平均78%的女性会使用防晒产品,但只有34%的男性会使用。台湾护肤专家牛尔提醒,紫外线照在肌肤的量是会累积的,男性皮脂分泌比女性旺盛,照射紫外线后,出汗多,毛孔易堵塞,面部易被感染或长粉刺、斑疹,有老化、皱纹、斑点、粗糙、皮肤癌的风险。因此,男士们在盛夏更加需要防晒!

关键:选防晒系数

男士防晒与女士防晒的唯一区别是,男士不在乎黑白问题,主要是为了防止皮肤受到紫外线的伤害,避免皮肤红肿、脱皮以及各种皮肤病等。

男士的防晒品,可以根据自己的皮肤对紫外线的反应程度和所处的场所而定。经常在室内活动的白领,使用防晒系数SPF15 PA++、具有抗氧化成分的产品已经足够。经常进行室外活动的人,需要防晒系数SPF30 PA++、带有防水效果的防晒霜。在海拔高的地方、接近热带的地方或者户外游泳,就要选择防晒值更高的防晒品。去海边郊游时,难免会碰到水,防晒产品是否防水很重要,随时补涂防晒品才能达到最好的效果。

防晒品上的SPF值是针对阻挡UVB的功效率,PA则是针对UVA的,所以那些不怕衰老只怕晒伤的男人,选择防晒产品时可以关注SPF值大于关注PA值。

质地:非油性

男性肌肤大多偏油,因此在防晒产品的选择上,宜选用非油性质地、具有补充水分功能的产品。

男人在选择护肤品上,会粗枝大叶地以为选择SPF值、防水性能最高的,就是最好的!但护肤专家指出,这是大错特错,因为防晒剂在吸收紫外线的同时,对皮肤也有一定的刺激作用,一般SPF值越高,刺激就有可能越大,选择防晒品的时候一定要权衡性能和付出的代价。例如,突出防水性能的防晒品,多为油包水乳化型产品,比较油腻,作为日常防晒用品,肌肤会有不透气的感觉,最好只是在游泳等户外运动的时候用。

用量:需要一定厚度

在涂防晒品时,男人常常很“小气”,随便涂绿豆粒大小的分量,擦过就算。事实上,任何防晒产品,都需要一定的厚度才会有效果,物理防晒类型的产品至少涂出0.5毫米的厚度才有效果。

擦防晒品的次数,也应该视皮肤而定。在外出之前30分钟涂上防晒霜,如长时间在户外,要每80分钟涂一次,而在大运动量出汗之后,就要重新涂抹防晒品。若皮肤对阳光敏感,2个小时或者3个小时擦一遍。对阳光的敏感度很小,那就每隔4个小时,或一天擦一次就够了。(据《羊城晚报》)

日本美容专家:5种方法能瘦脸

爱美女性都憧憬自己能有张瓜子脸。最近,日本美容专家境贵子介绍了几种有助瘦脸的方法,能促进水分代谢,消除脸部的水肿及赘肉,帮你实现理想中的“小脸”。

口味要淡些。吃过于甜、咸口味的饮食,不利血液循环,妨碍人体排出蓄积的水分,会让脸部显得浮肿,因此饮食上要做到口味淡一些。

多嚼硬食。吃牛肉、鱿鱼、花生、坚果之类质地较坚硬的食物要充分咀嚼,这样能活动下颚肌肉,预防形成双下巴。同时还要多摄取膳食纤维。肠道弯弯曲曲,代谢废物容易蓄积其间,吸收水分,引起便秘。建议多吃苹果、魔芋、绿叶菜等富含膳食纤维的食物,能令排便变得顺畅,从而消除水肿。

少喝酒。喝酒会加速人体消耗,排出有助水分代谢的B族维生素,进而引发脸部水肿。建议多吃绿芦笋、芹菜、海带等,这些食物都有利尿效果,可预防早起后的脸部浮肿。

端正坐姿。很多人工作离不开电脑,又不注意坐姿,身体前倾,长期这样会减弱腹肌力量,令脂肪沉积在肠间膜,使肠道蠕动变慢,引起便秘,脸就会越来越肿。

每天倒立。健康人每天倒立两三分钟,能促进脑部包括脸部在内的血液循环,消除脸肿现象。不会倒立的人,也可以俯身将头低下,或仰卧举高双腿,都能达到促进头部血液循环的效果。(据《生命时报》)



经常腰疼怎么办

健康周刊QQ群“大男人有大男人的大幸福”问:19岁女孩经常腰疼怎么办?

鹤煤总医院中医科主任医师赵萍:年轻女孩腰疼分很多种情况,有些是上网时间过长引起,有些是月经引起,也有可能是妇科疾病或腰椎问题引起。建议到医院就诊。晨报记者 范丽丽

贫血怎么办

健康周刊QQ群“123”问:我妈妈今年49岁,前几天到医院检查身体,大夫说严重贫血,请问吃什么药物或食物能补血?

京立医院心内科副主任医师李俊杰:严重贫血需要立即治疗。贫血不是简单的病,应查明原因再补血。常见的贫血原因有再生障碍性贫血、失血性贫血(如痔疮、子宫肌瘤等)及巨幼细胞性贫血等。常见的补血食品有:山药、黑豆、花生、黑芝麻等。晨报记者 范丽丽

“可吸收线”跳线怎么办

市民刘女士问:我两年前生孩子缝合时用的是“可吸收线”,可最近有两条线跳线了,这是怎么回事?

京立医院妇产科主任宋晓莉答:可吸收线由一种高分子材料制成,由于体质问题,少数人不能吸收,出现跳线现象,这是正常的,不用担心,到医院取出来就可以了。晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮您解答。



世界肝炎日 积极行动 共抗肝炎

□史保生

2012年7月28日是世界卫生组织确定的“世界肝炎日”,世界卫生组织号召全球所有国家和地区共同关注肝炎、肝硬化的防治及宣传工作。今年我国“世界肝炎日”的宣传主题是“积极行动,共抗肝炎”。

乙型肝炎和丙型肝炎可以导致肝硬化和肝癌的发生逐渐成为共识。而不良的生活习惯及饮食习惯,也会导致脂肪性、酒精性肝炎,甚至发展为肝硬化、肝癌,却并不为人们熟知。令人担忧的是,多数人,甚至一些医生,都认为脂肪肝、酒精肝算不上病,从而忽视了对它的诊断和治疗。

没有什么比肝脏发生故障更令人担心了。肝脏的故障很少突然发生,它是长年的“劳碌”和受损造成的。酗酒、能量过剩、熬夜、抽烟、不合理用药等,让本已劳累的肝脏不堪重负。

肝脏损伤最易玩“潜伏”。能吃、能喝、没有不舒服的症状,并不代表肝脏安然无恙。肝细胞具有极强的代偿功能,即使大部分肝细胞出现病变,剩余正常肝细胞依旧能够维持肝脏的正常功能,导致肝损伤的发生十分隐蔽,初期很难觉察。不少肝病患者初诊时就已经有肝硬化正是这样的原因。

因此,为了保护我们的肝脏,建议无论男女,40岁以后应每年定期体检,特别是既往有肝病病史、肝炎病毒抗原标记物阳性、有5年以上酗酒史的肝病高危人群、已确诊的慢性肝炎或肝硬化患者。若有治疗适应症积极进行规范治疗,没有治疗适应症的人群可根据医生的要求进行病情检测,不放过治疗时机,阻止向肝硬化发展,降低肝癌发生的几率。(作者为市传染病医院副主任医师、医学硕士)