

“五一”假期如何健身

“五一”将至,为了让既爱美又不想放弃美食的朋友能够度过一个快乐的假期,健身专家为你制订一个健康轻松的健身减肥计划,一贯紧张工作的你不妨利用这个假期让自己从精神到身体都彻底地放松和改变。健身专家建议,在“五一”期间做些有氧运动和无氧运动都可以。

有氧运动最简单的就是爬楼梯,或者原地抬腿跳以及跳绳,这几项运动都非常简单而且有效,注意每次运动时间为30分钟~40分钟。还可以做无氧运动,比如:举哑铃,主要做手臂收紧练习,20个/组,每次三组;仰卧起坐练习,20个/组,每次三组;提臀练习,20个/组,每次三组。

很多健康资料显示,现在

的上班族特别是电脑族,都有很明显的亚健康状态,应该趁假期好好调节一下自己的精神和身体状况。这些人参加哪些类型的健身活动比较好?专家建议,一定要从桌子和椅子前面走开,到健身房去参加适当的器械训练,千万不要一提起器械训练就觉得那是很专业的人士才适合的运动,其实,适当的器械锻炼对人体的脊椎、胸椎、腰椎都非常有益,而且也能起到塑身的作用,使人更挺拔。当然要注意一定要到专业的健身场所,接受专业健身教练的指导,这点对初涉器械训练的人士非常重要。

另外,健身是一个全球性的话题,但是时下比较流行的女性健身活动和男性健身活动有哪些呢?对女性来说,瑜

伽、普拉提(适合女性核心部位的训练)、拉丁、芭蕾等可以选择。对男性来说,器械类、自由搏击、拳击等都是最佳运动。

说到减肥女孩子马上大叫“头痛”,不少女孩子还提出出来,“五一”假期终于可以不用吃快餐,吃盒饭,干脆来个“素食3天”算了!不吃鱼肉蛋奶就能达到良好的减肥效果吗?可以非常肯定地说,即使完全素食的人也不一定达到令人满意的减肥效果,因为权威研究已经表明,单纯从饮食控制想达到减肥瘦身的效果不会很大。因为,人体一旦适应了这种素食状态就会自动调节新陈代谢来适应身体的需求,长此以往不但效果不明显而且体质会下降。所以主动运动加被动节食,养成良好的生活

习惯才能达到并且进一步巩固减肥效果。

下面是健身专家推荐的“五一”假期减肥健身训练计划,不妨一试。

第一天:胸部练习,平板

卧推练习,4组,12个/组;上斜卧推练习,4组,12个/组;坐姿夹胸,4组,12个/组;有氧30分钟,比如:跑步机,登山机。

第二天:坐姿下拉练习,4组,12个/组;坐姿划船,4组,12个/组;有氧30分钟,比如:滑翔机,椭圆机。

第三天:骑车、游泳、打球均可,放松一下。

(小磊)



七类人不宜足浴

近年来,越来越多的市民选择中药足浴作为养生保健的一种方式。医学专家郭文清提醒市民,尽管中药足浴在养生保健方面具有一定功效,但中药足浴保健也有禁忌,并非所有人都可以进行,归纳起来至少有七类人不宜足浴。

一是妊娠及月经期中的妇女,因为中药足浴可能会刺激到妇女的性腺反射区,从而影响到胎儿的健康。

二是患有各种严重出血病的人,如吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血及其他内出血等,在进行足底按摩时,可能会导致局部组织内出血。

三是肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人,由于病情很不稳定,对足部反射区的刺激可能会引起强烈反应,使病情复杂化。

四是一些急性的传染病、急性的中毒、外科急症的患者,如外伤、骨折、烧伤、穿孔、大出血等,因为可能会延误治疗最佳时机。

五是正处于大怒、大悲、大喜之中或精神紧张、身体过度疲劳的人。

六是饭前一小时内进行足浴的人。由于足浴时足部血管扩张、血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,影响胃肠消化功能。即饭后足浴可能抑制胃液分泌,对消化不良;饭后立即足浴可造成胃肠的血容量减少,影响消化。

七是足部有外伤、水泡、疥疮、发炎、化脓、溃瘍、水肿及较重的静脉曲张患者。(叶建平)

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道铁二路
电话 0372-3931128

国外医学专家的 11 条保健法

1.戴上耳塞护听力 英国皇家聋人协会高级听觉病专家安吉拉·金说:“经常置身于高分贝噪声环境(85分贝以上)伤害听力。而割草机开动时的噪声高达94分贝。我的经验是,做除草等噪声大的家务时,戴上耳塞。”

2.脱掉外套干工作 英国普通整骨委员会执行主席谢菲尔德说:“我工作时喜欢脱掉外套,衣服的限制会扭曲身体姿势,导致后背疼痛。另外,衣服穿得过多也会迫使我们使用肺脏上半部分呼吸,这会导致双肩紧张,影响呼吸也会影响形体。”

3.抗组胺药随身带 英国皇家药学会药剂师伍德沃说:“夏天出门或者度假旅游的时候,一定要带上用于治疗过敏反应的抗组胺药。这些药物对于蚊虫叮咬伤具有极好的疗效。”

4.消化不良右侧躺 伦敦顾问医师莎拉博士说:“感觉晚饭吃多了或者消化不良时,我总是选择右侧躺卧姿势。食道与胃的交接点位于身体左侧,因此,右躺可以让食物在胃里活动更自然,更有益消化。”

5.皮肤干燥盖丝绸被 营养学专家布鲁尔博士说:“由

于皮肤干燥的缘故,我总是选择丝绸被褥。光滑的丝绸被褥不仅感觉舒服,而且不会刮到皮肤,减少瘙痒的可能性。丝绸还不容易引起过敏,因此,是哮喘和湿疹患者的最佳选择。”

6.适度梳发不搓揉 头发修复外科医生本杰明博士说:“洗完头发后,我总用干毛巾吸干头发,或者让头发自然晾干。我从来不用毛巾擦干头发,因为搓揉头发容易破坏毛干的表层。我还喜欢用宽齿梳。头发梳得勤也会造成伤害。”

7.冷冻玩具灭尘螨 英国敦提大学儿童过敏研究专家史蒂夫博士说:“儿童软玩具不容易清洁,会引发或加重儿

童湿疹或哮喘。将这些软玩具放进冰箱冷冻。当温度达到零下20摄氏度时,尘螨就会一命呜呼。”

8.下班之后去买鞋 玛格丽特公主医院足部外科医生迈克说:“当我需要换双新鞋的时候,我总会等到一天工作结束的时候再去买。一天下来,由于热量和活动的缘故,双脚会‘膨胀’,试鞋的时候,号码就略大些,可以避免鞋子不合脚的情况。”

9.人多时双手插口袋 英国卡迪夫大学感冒研究中心主任罗恩教授说:“当我走进地铁等人的场所时,我会将双手插进口袋。当我们的手摸过把手等表面,再摸眼睛或鼻子的时候,感冒病毒就很容易

乘虚而入。为了保险,我一到办公室或家,就立即洗手。”

10.仰卧睡觉减皱纹 美容外科医生安吉里卡·卡沃尼说:“我总是尽量采取仰卧睡姿。侧卧或俯卧都会对面部造成挤压,增加了产生皱纹的危险,特别是鼻子与嘴巴之间的皱纹。”

11.外出就餐只点鱼 英国首席癌症专家卡罗尔教授说:“每次下馆子,我不看菜单上的肉类,我只点鱼类。我们应该多吃鱼,因为鱼类脂肪低,对关节及全身健康都有好处。我之所以不看菜谱上的肉类食品,是因为不用看就知道其饱和脂肪含量高,另外也避免了肉类的诱惑。”

(健康)



得了过敏性皮肤病要规范治疗

过敏性皮肤病患者会被花粉、粉尘、甲醛等引发过敏性皮炎。荨麻疹、湿疹,临床上表现为丘疹、红斑、红点、瘙痒等,而且有继续蔓延现象,重症患者会引起胃肠道疾病等。

患者如果自己乱用药,会加重病情,使用皮炎平、派瑞松、地

塞米松等激素药物治疗,会引起毛细血管扩张及反复发作,对肝肾功能也有损伤。

专家忠告:患了皮肤病要辨证施治,合理用药,规范治疗,不可盲目用药,否则会导致严重后果。

电话:3976644 3322774

酸性体质——现代病元凶

虽然医学科学在不断发展,但随着人们生活水平不断提高,现代病(高血压、高血脂、糖尿病、癌症等)发病率却在逐渐上升,每年我国死于心脑血管疾病、糖尿病、癌症的人高达数百万。

在日常生活中影响人体液酸碱平衡的原因主要是不良的生活方式和食物荤素搭配问题,因为食物有酸性和碱性之分。鱼、肉、禽、蛋、油、米、面属于酸性食物,蔬菜水果、土豆、豆浆、牛奶等食物是碱性食物。如果长期偏食,会影响体液酸碱平衡,所以应有意识地将酸性食物和碱性食物合理搭配食用,使体内体液酸碱度平衡趋于恒定,维持人体正常生理功能。

2007年,由中国疾病预防控制中心与中国功能水首席专家杨启彪博士共同研

制的功能水第一品牌“水宜生”超能活水制水器,荣获国家7项专利保护,其神奇效果已被中央电视台《科技之光》、《走进科学》等各大权威媒体作为重大科技创新项目报道。

“水宜生”超能活水制水器是将珍稀火山岩稀土和高能生化陶瓷,在航天高温技术下融合的特种复合材料。将其与饮用水接触,配以杯体的高新技术,顷刻间就能制出同时具有弱碱性、负电位、水分子团小、高携氧量等性能,且含有人体所需的微量元素和矿物质的超能活性水,能较好地改善人体酸性体质,对多种疾病有很好的预防和辅助治疗功能。目前该产品在我市新区燕莎购物广场一楼有售。

热线:3933868
13323926333

创意感动生活 The Creative Life TCL

TCL FULL HD全高清液晶电视

超值“价”期 礼动全城

TCL FULL HD全高清液晶电视鼎盛阵容,全线巡礼!

5月1日~3日,只要你光临TCL各大卖场,就有超乎想象的优惠和劲爆大礼等着你!超值风暴已经震撼来袭,你还赶快行动?

咨询电话:15803925781
活动地址:山城区红旗街佳美电器、红旗街TCL专卖店、新区佳美电器、三联家电、淇县百货大楼幸福树电器

52寸 FULL HD 全高清液晶电视	46寸 FULL HD 全高清液晶电视	42寸 FULL HD 全高清液晶电视	37寸新品 全高清液晶电视
15999元	9999元	7999元	5999元

新购机平板用户90分钟内的服务,当天安装到位,让您更舒心!
平板产品显示质保三年,全国联保,让您更放心!
4008123456全国统一服务热线24小时亲情在线,专业工程师无节假日上门服务,快速解决问题,让您更安心!

体彩“奥运 12 选 5” 正式开售

“奥运 12 选 5” 盘小号少,易中奖。一次购彩,两次机会,兼中兼得。详情请咨询各体彩销售网点