

一分钟保健操塑造美背

●程晓峰



任何负担。

二、减轻背部疼痛运动

这项运动有助于减轻背部上方与肩膀肌肉的紧张，并改善姿态。

保持站立的姿态，双脚分开约30厘米，维持膝盖的柔软度，同时不要向后倾。要确保臀部的收缩与腹部的紧缩。

手臂向上与向前，高过耳朵绕圈。

在整个过程中，要有韵律地呼吸。手肘再绕一次圈时，肩膀都要离开双耳，重复大约8-10次(双臂不应朝前方绕圈，因为只会徒增肩膀向前拱与不良姿势的可能性)。

三、减少臀部赘肉方法

日常习惯也很重要，小习惯，大改变。

坐：如果你每天都要久坐办公，建议坐的时候尽量把凳子坐满，臀部贴近椅背，尽可能让大腿后侧接触凳面。这样可以增大受力面，减少局部压强，保证臀部血液流畅。

立：站立时骨盆不要后翻，而是微微往前平移(但同时注意不要挺肚子)，这样才能真正收紧臀部，而不是让身体硬拗出扭曲的S形。

行：走路时，尽量让落在后面的一条腿伸直了再迈步向前迈，这样能更多地运动到臀部肌肉，而不是大腿前侧肌肉。

睡：如果心脏没问题，可以趴着睡觉，让白天坐着工作、晚上坐着应酬时一直被压迫的臀部充分放松休息。

衣：保持臀部肌肉收紧状态，而非依赖裤子或塑臀产品，那样只会让你的臀部肌肉更松。本该肌肉做的工作让这些“辅助设备”完成了，只会让肌肉越来越懈怠。



眼睛浮肿怎么办 快速消肿有方法

●葛一贤

眼睛浮肿是常见的一种情况，晚上喝水过多，睡眠不足等都可能会导致眼睛浮肿的出现，那么怎么消除眼睛浮肿呢？

1. 冰块+鸡蛋

你可以用毛巾包些冰块或浸些冷水敷一会儿，过一会儿把煮熟的鸡蛋放凉了之后，剥了皮，在眼皮上滚动。

另外，用一条热毛巾和一条冷毛巾(最好用冰水浸透)轮流敷在眼睛上，眼皮浮肿的症状会很快消失。

不要揉，不要哭，如果哭会加重眼睛充血。正确的做法是冷敷和热敷交替进行。

2. 水果敷眼

睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片，坚持使用可减轻下眼袋。也可利用木瓜加薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后经常涂敷在眼下皮肤上。木瓜茶不仅可更新疲劳的眼睛，而且还有减轻眼下囊袋的功效。

3. 棉棒沾盐水或牛奶

用棉棒蘸取稀释后的盐水按摩，可帮助缓解眼部肌肤的水肿现象。也可以用棉棒沾冰牛奶，敷在眼皮上十分钟，冰冰凉凉的，敷完之后眼皮消肿了，相信您也会觉得人变得神清气爽!眼睛浮肿也可用冻牛奶冷敷。

4. 用甘菊茶包

用甘菊茶包放入冰箱冷却后取出来敷在眼皮上，能舒缓消肿。甘菊有镇静及排水的功效，除可去肿，还可消除黑眼圈呢!

5. 木瓜薄荷凉茶

木瓜加薄荷泡成热茶，凉了之后涂在下眼皮上，也能舒缓消肿。

6. 生薯片

将生薯切成薄片，或捣碎，将其敷在眼皮上，大约过15分钟后，用清水洗干净，这也不失为消肿的有效方法。

做什么运动可以治便秘?

●孙萃

便秘是一个让人很头疼的问题，便秘可能是很多原因引起的，不仅是饮食会影响到消化，不运动也是对消化有一定的影响的，平时很多人不太喜欢运动，也会导致便秘的问题，而且运动还是能缓解便秘的，那做什么运动可以治便秘呢？

1. 蹬车运动

取仰卧位，两腿轮流屈伸，感觉就像在蹬自行车一样，根据身体的柔韧度来调整两腿屈伸范围，运动至稍微出汗为止，一次坚持运动30秒，每天早上醒来时在床上运动，这样可以很好的促进肠胃蠕动，治疗便秘。

2. 夹腿运动

取仰卧位，抬起双腿，小腿与大腿呈90度，双腿轮流打开再合拢，通过腹部控制身体平衡和动作协调，每组做30次，这样可以帮助促进肠胃蠕动，有效消除便秘。

3. 扭腰走路

扭腰走路的姿势有点类似于竞走姿势，大步走动的时候加上腰部扭动，会有效刺激肠胃运动，从而促进排便，防止便秘，甚至有助于减少直肠癌的发生。

4. 转腰运动

腰腹部位于人体枢纽位置，对上下消化道有很大影响，适当进行简单的转腰运动，可以促进肠胃蠕动，并促进消化液分泌，有效治疗便秘，具体做法是，两腿分开站立，与肩同宽，两眼平视前方，上半身以及腿和膝盖位置保持正直，不能弯曲，先将向做扭腰，然后再向前，右，后顺时针慢慢转30到50圈，再逆时针转30-50全，做动作时要连贯，保持呼吸自然。

如何锻炼肌肉才会有棱有角

●孙萃



1. 杠铃颈后深蹲

动作：颈后肩上担起杠铃架上移出，保持杠铃平衡。头部保持正直，屈膝下蹲至大腿低于水平面，用力向上站起至开始姿势。要点：下蹲时大腿低于水平面很关键，尤其是初学者，否则会借力做伸腿动作。如果开始时蹲得不够低，以后增加重量时就容易受伤。两脚站距约为肩宽，呈“外八形”，脚趾朝外，使内侧受力更集中，练习更到位。站立时膝盖盖不宜朝内或向外，以免身体其他部位借力过多。下蹲时膝盖的方向应朝脚趾的方向，且杠铃、臀部、脚不应成一条直线，就是说杠铃的运动轨迹要与人体的纵轴一致，垂直于地面，平稳地直下直上。下蹲和站立时眼睛始终平视前方，以免弓腰或杠铃重心过于前倾。

2. 杠铃前深蹲

动作：和颈后深蹲相同，不同的是横杠放在胸锁骨和两肩上，两手交叉(护)杠铃。要点：采用平行窄站位，两脚间距与臀部同宽，脚尖朝前平行站立。下蹲越低越好，以使股四头肌外侧得到充分收缩和伸展，目的是不让其向“外长”和向“下长”，大腿会练得更更有型。若股四头肌上部不够发达，则可采用大重量做“前半蹲”或“后半蹲”练习，但必须用平行窄站位。

3. 肩托深蹲

动作：站上斜蹲机，用肩抵住肩托，握住手柄，两脚自然分立，稍窄于肩。解开斜蹲机上的安全柄，屈膝下蹲，股四头肌发力向上站起至腿伸直，稍停，重复做。要点：用斜蹲机练习时，改变两脚位置锻炼部位随之改变。锻炼时大、小腿之类间夹角小于90度才能起作用，身体重心处在脚跟后面，两脚前站一点，确保股四头肌得到充分锻炼。

千万别错过这段最佳减肥的日子

李明丽

春天来临了，天气要开始慢慢回暖了，这个时候是减肥的最佳时间，现在逐渐的瘦下来，在春季脱下厚重的棉袄的时候，可以露出自己好身材，减肥方法其实并不难，贵在坚持，下面为大家介绍一些简单快速的减肥方法，让大家可以更快拥有好身材!

1. 早起喝一杯水

早上的时候，空腹喝一杯水，具有很多好处，最好是喝温开水，不要喝柠檬水或者是盐水，早上喝杯水，有润肠排毒的功效，温水能够将体内的一些滞留物排出，让小腹瘦下来，在吃饭之前也可以适当喝些水，增加饱腹感，减少其他食物的摄入，摄入的热量会减少，具有减肥的作用。

2. 合理膳食搭配

要想减肥，控制饮食是很重要的，人体摄入的热量要比消耗的热量低，才能更好的燃烧脂肪，减肥的时候有些人吃很少，甚至不吃东西，其实这是不可取的，营养摄入太少，对身体健康不利，可以吃一些好消化，热量低的蔬果，还可以用谷物、粗粮适当的代替主食，少吃高热量食物，减肥才会更有效果。

3. 多运动起来

运动可以减肥相信大家都知道，不过有些运动强度太大，很多人难以坚持，其实平时的走路活动都是运动，散步也是一种运动，平时少坐着或者是躺着，让身体活动起来，多运动，平时可以做收腹的运动，避免腹部脂肪堆积，瘦出平坦小腹部!

瘦腿的最快方法

王雪婷



1. 空中踩自行车。在做这个动作时，伸直和垂直动作要做到位，并且停留几秒钟，这样能锻炼到大小腿肌肉，达到瘦腿的效果。用腰部撑起，并且腿部还有往上抬。尽量让腿笔直的骑脚踏车。能尽量把腿拉直就拉直。真的很吃力，不过辛苦是有代价的。做完脚踏车30回休息一下，一个礼拜持续。

2. 踢腿。每天扶着墙做后踢腿侧踢腿，左右各做几组，15个一组，睡觉前躺在床上后踢腿，不但可以迅速瘦大腿，还有提臀的效果。

3. 半蹲。每天做半蹲运动，腿分开与肩同宽，然后慢慢往下蹲，但是不要完全蹲下去，蹲到一半就像蹲马步那样，然后

起身，如此反复做五十下。开始时，如果做不了50个，可以循序渐近，慢慢增加。

4. 游泳。游泳是很受欢迎的健身活动。专家们认为，如果在游泳池中锻炼双腿，可在浅水的一端跑步，或穿若救生衣在深水的一端做跑步动作。水的阻力会使双腿活动比较费力，须承受较大的震荡达到瘦腿目的。

5. 刮腿。买一只牛角刮板，腿上抹好乳液，按照穴位从上向下刮，每个穴位刮20下，要快速、用力，直到刮出红道道，左腿完了换右腿。最好是每天晚上睡觉之前刮，刮完后不要接触冷水，直接睡觉。

6. 走楼梯。平时尽量多走楼梯，并在上楼的时候抬起脚跟，以腿部承担体重。由于加大了腿部的负担，可以提高大腿周围脂肪的燃烧速率，消除大腿内侧和臀部的赘肉。1次爬2阶，可以紧实腿型，瘦腿的同时还有提臀效果哦。

7. 弹力球。仰躺在地板上，把弹力球夹在双腿之间，保持这样的姿势，把腿抬起来再放下，反复坚持。这样不仅能紧致大腿内侧的肉，还有助减肚子。