



每天5分钟三头肌锻炼 轻松应对手臂松弛

随着年龄的增长,皮肤和肌肉往往会失去紧致度,手臂后侧的松弛区尤其明显。尽管手臂下垂并不影响健康,但许多人还是希望通过适当锻炼来增加手臂力量和肌肉量。锻炼手臂不仅能够提升生活中的日常功能,例如拎重物、做家务,甚至和孩子玩耍,同时也有助于预防肩背痛等问题。现在,介绍一个简单的居家练习——三头肌踢腿(又叫三头肌后伸),它能帮助你强化手臂,带来健康、充满活力的生活。

三头肌踢腿: 适合所有人的手臂锻炼

三头肌踢腿是个简单、随时随地都能做的练习,无论年龄或身体状况如何,只需一个水瓶即可开始。只要每天花几分钟,就能帮助你增强手臂力量和紧致皮肤。具体来说,坚持锻炼可以取得以下收获:

手臂紧实 三头肌踢腿对手臂后部有显著的紧实效果,有助于皮肤的整体紧致度。

增强力量 锻炼会间接提高手臂力量,使你在日常生活中更轻松地完成举物、推拉等动作。

改善姿势 强壮的手臂有助于维持直立的体态,从而预防背部和肩部的疼痛。

三头肌踢腿的正确做法

选择姿势 可以坐在椅子上或站立完成该动作。坐着时保持背部挺直、双脚放在地板上,站立时则微微弯曲膝盖,避免给下背部过多压力。

握紧水瓶 双手握住瓶子,弯曲肘部,将瓶子置于背后,同时肘部靠近身体。

后伸手臂 将手臂向后伸展,保持肘部不离开身体,应感觉到三头肌的收缩。也可不借助重量,通过挤压肌肉来完成动作。

控制回位 缓慢回到初始位置,保持动作的控制感,以避免拉伤或受伤。每只手臂做10到15次,可进行两到三组,每组间短暂休息。



提高三头肌踢腿效果的小技巧

运动控制 动作应缓慢且受控,切勿急于求成,以便三头肌充分发力。

姿势正确 背部保持挺直,核心肌肉收紧,以防腰部受力不均,同时也有助于增强核心力量。

呼吸协调 弯曲手臂时吸气,伸展时呼气,节奏感有助于持久锻炼。

健身教练 程溪

预防皱纹的6个好习惯

随着岁月流逝,我们的肌肤也在默默记载着时间的脚步。皱纹,作为衰老的标志之一,往往令人感到无奈。然而,如果我们能及时采取措施,或许可以延缓这一不可逆的过程。

仰卧睡觉 获得足够的休息固然对预防皱纹很重要,但有证据表明,侧睡的人因将脸“压”在枕头上而更容易出现皱纹。专家的建议是挑选丝绸枕套,它比棉质枕套更防滑;同时,最好选择仰卧睡觉。

保持皮肤滋润 滋润的皮肤看起来更加丰盈,皱纹也更少。务必每天涂抹合适的保湿霜,尤其是在皮肤干燥的情况下,以帮助减少细纹的出现。

定期去角质 皮肤专家认为,去角质不仅仅是为了治疗瑕疵,它还向皮肤中层发送信息,以产生新的胶原蛋白。当你17岁时就开始去角质时,相当于正在为成纤维细胞(制造胶原蛋白的皮肤细胞)做好准备。而当你二三十岁真正需要胶原蛋白时,皮肤已经在产生胶原蛋白了。建议物理去角质(使用护肤刷)加上化学去角质(使用乙醇酸去角质和精华液)来促进胶原蛋白生成,帮助预防皱纹。

避开紫外线 阳光对皱纹的影响是日积月累的,如果每周上班五天,接受每天2次,每次10分钟的阳光照射。到工作周结束时,就像在海滩上躺了1小时40分钟而没有涂防晒霜。在室内也同样需要保护。紫外线会透过窗户,如果办公室有窗户或者喜欢坐在窗边看书,就需要涂抹防晒霜。最好使用SPF 30或更高的广谱防护霜。研究表明,即使皮肤受到阳光伤害的人开始使用防晒霜,5年后也会看起来更年轻。

正确饮食 糖会使胶原蛋白糖化并使其变硬,从而导致皱纹,因此要少吃甜食。应多吃色彩缤纷的水果和蔬菜,果蔬中的维C是保持肌肤年轻的关键。如果没有吃足够的水果和蔬菜,就不会摄入足够的抗氧化剂或维C,而它们会生成胶原蛋白并影响皮肤和头发健康。

改掉坏习惯 用吸管喝水、嚼口香糖、吹泡泡以及吸烟等不良习惯,都会导致口腔周围出现皱纹。另一种形成皱纹的习惯是眯眼,如果在太阳出来时总是眯着眼睛,那么每次眯眼都会出现鱼尾纹,因此建议出门戴好太阳镜。

兰瓶

秋冬季,皮肤干燥怎么处理?

秋冬季节,气温降低,空气湿度下降,使得皮肤表层水分加速蒸发,导致干燥、瘙痒甚至微小裂痕。这种情况下,涂抹护肤产品时皮肤可能会有刺痛感。选择错误的护理产品也会加剧干燥,尤其是对于干性皮肤,这种类型的皮肤对外界刺激更为敏感。以下是一些应对秋冬干燥皮肤的知识和护理方法。

表面干燥与水分不足的区别

皮肤的表面干燥是指水分流失,无论皮肤类型如何,表层的水分都会减少。而水分不

足则是皮肤深层含水量低于正常值。健康的皮脂分泌形成保护膜,锁住水分,干性皮肤则需要额外的油脂补充。

干性皮肤的清洁方法

避免使用强效洁面产品,选择温和洗面奶,以免破坏皮肤的天然皮脂层和微生物组。这层天然屏障帮助皮肤保持健康,微生物群也在其中扮演重要角色,清洁过度会导致其失衡,让有害微生物有机可乘。保持皮肤的弱酸性(健康皮肤的pH值)对锁水和维持皮肤屏障非常重要。

护理产品的正确使用方法

护肤的关键是补水后锁水。建议先在洗净后的湿润皮肤上使用保湿喷雾或精华液,再叠加一层含油分的面霜或软膏。这种方法可以帮助角质层吸收水分并将其锁住。面霜中的油脂含量一般比晚霜少,适合白天使用。干性皮肤还可以使用油代替乳霜,直接在湿润皮肤上涂抹,有助于将水分牢牢锁在肌肤内。

如果皮肤出现炎症或其他皮肤问题,应避免盲目使用护肤品,遵循医生建议进行护理。

聂洪坤

欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26
全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448