



# 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

# 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。日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。

聂淇婧

## 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，就不会摄入足够多的抗氧化剂或维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

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》

报社地址：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