



办公族,学点护椎美颈操

办公族需要长期持续的低头伏案,造成肌肉韧带的慢性损伤和颈椎稳定性的下降,从而出现各种肌肉、韧带、血管、神经、脊髓等综合征候群。建议长时间面对电脑、手机或伏案工作的人应每隔40分钟左右有意识、有目的地活动一下颈肩部,也可以利用“碎片式”时间,在办公室里做做微运动,就可以很快消除颈肩疲劳。长期坚持有助预防颈椎病,且还能保持健美的体型。

提肩垂放

加快颈部血液循环,缓解颈部紧张疲劳,提高肺部通气量。

具体步骤:

1. 坐姿,两肩向上缓慢提起至极致,千万不要缩脖,同时用鼻腔缓慢吸气,坚持3~5秒。

2. 肩部突然放松,两臂自然下落,同时用口腔爆破式(像气球爆裂一样)瞬间将气呼尽,做3~5次。

双肩前后收

缓解肩颈部肌肉疲劳,改善局部血液循环,长期坚持可以预防驼背还可以增加肺活量,增强机体免疫力。

1. 坐姿,两肩前外侧缓慢用力向前收至极致,两臂不要用力。向前收至极致时整个背部、两肋部肌肉被拉紧。

2. 慢慢放松,接着两肩后外侧缓慢用力向后收至极致。向后收至极致时上背部肌肉急剧收缩。

3. 连续做3~5次,随后突然放松。

4. 收肩、挺胸要缓慢匀速,切不可使用爆发力。

提肩后收

改善肩背部血液循环,消除肩颈背部疲劳长期坚持可防治驼背、肩颈背部疾患。

1. 两肩向上缓慢提起至极致,千万不要缩脖。

2. 在此基础上尽量向后收,此时肩部有两块肌肉强烈地收缩,非常痛,有被拉伤的感觉。

3. 坚持3~5秒,然后突然放松。



这动作必须在练习上两个动作(提肩垂放、双肩前后收)之后再练习,顺序不能颠倒,否则容易发生肌肉拉伤。

抱头后仰

可促进颈肩血液循环,从而起到预防颈椎病,防治颈曲变直的功效。长期坚持下去还有美颈的作用。

1. 坐姿,全身放松,双手十指交叉抱于头后上部,头向后用力仰,双手向前用力对抗。

2. 头部千万不要向下低,可稍向后仰,至最大幅度时停留20~30秒。

3. 力量一定要由小到大,再由大到小。

托腮左右倾

改善颈部血液循环,缓解颈部肌肉疲劳,锻炼颈部两侧的肌肉,加快肌肉的新陈代谢速度,预防颈椎病。

1. 坐姿,右手托住右脸颊部,头向右倾,手向左推对抗,坚持20~30秒。

2. 左手托住左脸颊部,头向左倾,手向右推对抗,坚持20~30秒。

3. 两手交替练习,头部尽量保持正直,要慢慢发力,慢慢放松,不可爆发用力。

4. 动作幅度要很小,对抗力量由小到大,以增强锻炼的效果。

左右沉肩斜颈

改善颈部血液循环,舒缓颈部疲劳,预防颈椎病,促使颈部皮肤紧致,有健美颈部的效果。

1. 坐姿,挺胸坐直,头向右侧倾斜拉伸,同时左肩努力向下沉,右手指尖向下使劲伸至最大幅度时,坚持20~30秒。

2. 两肩交替练习。颈部两侧肌肉被强烈拉伸,肩部越往下沉拉伸越强烈,被拉伸的肌肉有酸、痛的感觉。

3. 要慢慢发力,慢慢放松,不可爆发用力,动作幅度由小到大。

4. 肩部尽量下沉,上体保持正直。

中国医师协会全民健身专家
牛卫国

深蹲锻炼 这些细节让你少受伤

深蹲是锻炼中常见且有效的动作,它能够同时锻炼股四头肌、腿筋、臀大肌和腹肌等多个肌群。然而,深蹲虽然简单,但如果姿势错误,容易导致受伤。

常见的错误包括脚后跟离地、背部弓起、胸部下沉,以及膝盖未对齐脚趾。为了避免这些问题,应保持肩膀向后、脊柱挺直,并锁紧核心。为了避免身体不堪重负,做深蹲时应专注于几个具体的事情。

首先,将肩膀向后向下转动,这样脊柱就挺直了,并紧紧锁住核心。其次,开始将臀部放低到地板上,将身体重量放在脚后跟上,膝盖指向与脚趾相同的方向。

掌握基本动作后,我们可以对其中的几个小部分进行修改,以锻炼不同的肌肉。当脚趾向前伸直时,锻炼的是腿部前侧的肌肉。稍作调整就能塑造出更好的臀部。比如脚趾向外转45度左右,锻炼的臀部和大腿内侧肌肉就更多。据报道,女性在锻炼大腿内侧和外侧肌肉时尤其困难,因此这种调整可以成为塑造大腿的绝佳运动。

在整个动作过程中,应将注意力集中在脚后跟上。无论我们的脚趾指向哪里,都要记住站起来时保持良好的姿势、紧绷的核心和通过脚后跟发力。将体重集中在脚后跟可以实现适当的体重分配,并激活腿后部的所有肌肉。

做深蹲运动时不要因为害怕做错就完全放弃。每次只关注一个细节,慢慢地完成整个动作,很快就会发现这是一项最棒的运动。

章如龙

五习惯导致女性脱发

如今,脱发的女性越来越多,为什么情况会这么严重呢?下面就来看看导致女性脱发的五大原因:

1. 过度节食减肥 头发的主要成分是一种称为鱼肝的蛋白质,其中富含锌、铁、铜等微量元素。吃素减肥的人只食用蔬菜、水果与面粉等,蛋白质及微量元素摄入量不足,致使头发因严重营养不良而脱落。

2. 过度使用空调 空调中吹出来的湿风和冷风都可能成为脱发的原因,甚至还会催生白发。

3. 频繁使用电脑 经常使用电脑的人脱发者较多。原因是用脑时间较长,使大脑兴奋性持续增高,与头发生长相关的内分泌功能发生紊乱,从而使头发营养供给出现障碍,导致头发脆性增加而易脱落。

4. 吃得太腻、太辣 摄取过量的油脂性食物,使皮脂腺分泌过于旺盛而阻塞;吃太辣的食物会造成发质干;吃得太甜,会使细菌繁殖加快。这都会直接或间接地伤害头发,时间一长则造成脱发。

5. 服用避孕药 避孕药里含有雌激素和孕酮,服用后会导致一种假性妊娠,使头发短期内量多而亮丽。一旦停药,体内雌激素水平会突然下降,便会出现如同产后脱发的现象。

美容教师 梁燕

男人常犯的护肤错误

大多数护肤品的营销策略主要针对女性,虽然男性的肌肤相对较厚且有水润的优势,但并不意味着男性不需要重视肌肤护理。毋庸置疑的是,男性肌肤同样需要细心呵护。

男性护肤误区

使用肥皂清洁所有部位 身体不同部位的皮肤敏感程度不同,尤其是面部皮肤,它是全身最敏感的区域。面部护理不当会导致皮肤干燥,进一步增加受伤、过敏和色素沉着的风险。沐浴肥皂没有洗面奶那么温和,可能会让肌肤变得粗糙。

不用防晒霜 无论性别如何,防晒霜都可以保护皮肤免受紫外线的伤害。紫外线是造成皱纹和过早衰老的主要原因,过度暴露

在紫外线中可能会导致皮肤癌。

不用保湿霜 男性的皮肤通常更湿润。这是因为雄性激素睾酮可以维持皮脂腺的大小,而皮脂腺又负责在体内产生天然油脂。然而,男性的出汗量比女性多,因此失水速度也比女性快。这就需要保持皮肤湿润。此外,剃须过程会剥落皮肤角质,而保湿霜对于修复皮肤细胞、让皮肤焕然一新至关重要。保湿霜不仅具有立竿见影的效果,其润滑特性还能为皮肤提供保护,并具有减缓衰老迹象的长期益处,使皮肤达到最佳状态。

男性保持皮肤健康的秘诀

使用含水杨酸的洁面乳 如果皮肤比较敏感,可以寻找含有水杨酸的洁面乳。水杨酸有助于

控制粉刺、痘痘和黑头。最好每天使用2次,并配合使用去角质产品。

注意涂抹防晒霜 在任何情况下,都不应使用SPF低于30的防晒霜。如果从事长时间暴露在阳光下的活动,则必须每2小时涂抹一次防晒霜。防晒霜可能会因出汗而失效,需要不断更换以保护皮肤。

温水洗后再刮胡子 最好在温水淋浴几分钟后刮胡子。此时毛孔张开,可以刮得更干净。此外,刮胡子时应顺着毛发生长的方向刮,这样才能使皮肤更光滑。由于刮胡子会去除皮肤角质,因此最好在刮胡子后使用优质保湿霜来滋润皮肤。

兰瓶 编译自新加坡 Prime 杂志