



夏天，女人最纠结自己身材，怎么看都觉得自己小腿比别人粗，肚子上的肥肉比别人多，穿什么都不好看。近日，网友“很小小的鱼”通过华声在线娱乐频道开通的“身心·健康问答”留言，自己的“大象腿”、“将军肚”最叫人烦恼，有没有什么好的瘦身方法？地球好想变玉米！小编请教了身心健康专家团成员，著有《二十四节气养生法》的瑜伽教练迷罗。迷罗为她特别推介了三个适合夏季进行的减肥小动作。他也提醒胖美眉们，其实肥胖与人的功能失调有关系，减肥需要首先了解自己的身体状况，然后通过锻炼、饮食甚至药物对人体进行全方位的系统调节，切不可盲目。

养生
煮意

四物鸡汤



四物汤被称为妇人病的圣药，是补血、行血、活血的主方，由当归10克，川芎8克，白芍12克，熟地12克组成，它们是补血的完美组合，能养血活血，被誉为妇科养血第一方。如果用这四味药和鸡一块熬，不仅味道鲜美，还能加强补血的功效。此汤有助于气血通畅，常喝能让脸色红润，肌肤光滑，也是一道美容圣品。

步骤：

1：将当归、川芎、白芍、熟地洗净后装入过滤纱袋中，与去皮土鸡腿一只一起放入锅中，加水覆盖。

2：先以大火烧至水滚，后改小火慢炖，煮至鸡肉熟透后起锅。

注：可以多买些鸡爪一起炖，这样汤里会有很多胶质，对皮肤很好哦！

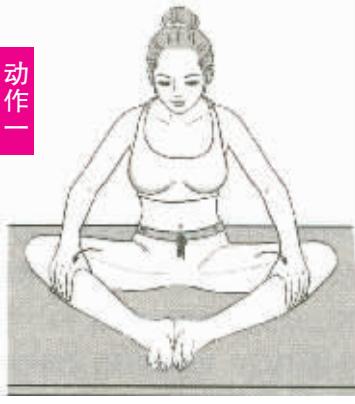
此汤女性在生理期前三天或是后四天喝，效果更明显。一般女性喝四物汤没什么问题，但如果喝了之后有上火现象，就要向中医请教，看看自己的体质是否适合用四物汤。

网友在“健康问答”留言

“大象腿”“将军肚”怎么办

专家特别推介夏天减肥小妙方

动作一



这样做一做，夏天就能大胆地穿裙子秀美腿了。

坐在床上，脚心相对
——既补肾气，又瘦小腿

要领：

每天睡觉之前泡泡脚，泡完脚后，坐在床上，脚心相对。脚心的涌泉穴是肾经的起始穴，这样可以连通肾经。然后双手尽可能大面积地握住小腿肚的肌肉稍用力向外翻，同时边做按摩。把整个小腿肚的肌肉从上翻到下，再从下翻到上，直至小腿发热。

解读：

中医认为肥胖的基本原因是痰、湿、滞，与肾气虚关系密切，亦与肝胆及心肺的功能失调有关。大部分女性都存在肾虚的症状，手脚冰凉、怕冷、腰腿酸软无力、失眠多梦。如果觉得自己的小腿粗，下肢浮肿，就要特别注意是不是肾虚造成的。肾主水，肾补好了，水自然排出去了，小腿自然就瘦了。

不要小看这个动作，将小腿上的肌肉向外翻，能按摩到肾经、肝经、脾经和膀胱经四条经络，小腿发热了就表示经络逐渐畅通了，身体有一种舒适的感觉。夏天是滋阴养肾的好季节，这个动作既能补肾气，又能瘦小腿，是很好的瘦身保养方式。

用手推推腰

——祛“游泳圈”、“将军肚”

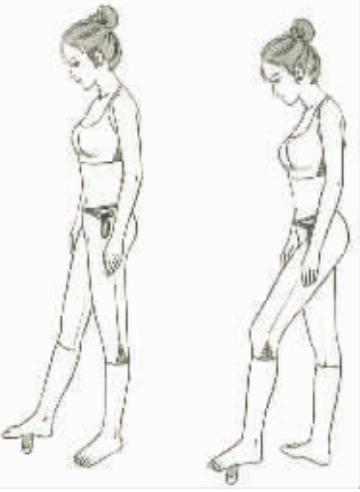
要领：

双手合十，指尖向前，掌跟顶住肚脐用力向两侧推，推到腰的两侧时，手背与后腰的命门穴（肚脐跟后腰正对的位置）相对。从命门穴开始，手背向腰两侧推回来。反复推5~10分钟，最好推到腰部发热为止。此动作边看电视的时候都可以做，所以也称为“电视操”。

解读：

有很多女性别的地方都还可以，唯独腰上堆积了不少的脂肪，远远望去好像腰上别了一个游泳圈。其实这是因为带脉之气不足，收束不住其他经络了。在人体中，带脉是比较特殊的经络，属于奇经八脉。其它经络都是竖着走的，唯独它横着绕腰走一圈，就好像一个木桶的箍，能起到收束整体经络的作用。夏天多推揉这条经络，可以帮助通畅十二经，消除肠胃积热。

动作二

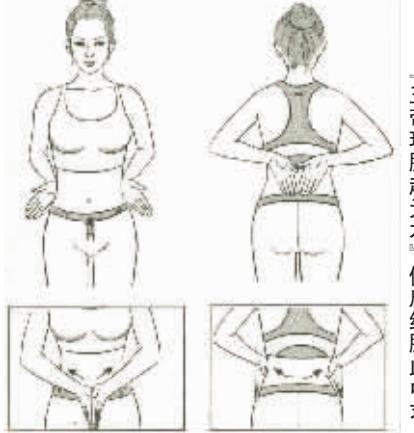


小小擀面杖就能帮您塑造美好身材。

用擀面杖搓踩脚底

——调节肠胃、减脂瘦身

动作二



小贴士

饮食瘦身是“减肥族”的一项“重大工程”，一定要在日常生活中注意饮食上的调养，而不是采取绝食，或只吃水果不吃饭等等不健康的减肥策略。迷罗特别提出女人夏天在饮食上要注意的事情。

远离冷饮

迷罗提醒，无论再热的天气，也不要喝冰水，也不要吃冰糕、冰激凌之类。保持体内温暖、血气畅通才是减肥的根本，而这些寒凉助湿的食物最伤女人身体。膏粱厚味也能助湿，太甜、太酸、太辣、太咸的食物都算是膏粱厚味，食用过多会戗伤人体阳气，痰湿

要领：

将一根中等长度的擀面杖放在地上，一只脚站着，另一只脚的中段踩在擀面杖上来回搓动，力度以脚底感觉酸胀为度。反复搓踩，直至脚底发热为止。每只脚大概搓踩5~10分钟，早晚一次。

解读：

此动作是“擀脚底培元法”。肝胆、脾胃、肠道这一类消化系统的反射区都集中在脚底的中段。持续不断地刺激这一区域时，会有效地调节肠胃功能，促进脂肪代谢，从而起到改善消化、减脂塑身的效果。

过重，肥胖就找上门来了。

每餐进食前半小时可喝杯水

清晨起床后，建议空腹喝一杯约300ml温热的白开水，要小口地喝，平时喝水也最好小口喝。每餐进食前半小时可喝一杯水，餐后两个半小时后再喝一杯水。下午四五点钟，还可喝杯花茶，花的气味能降低食欲。

■刘玉锋 整理

妈
妈
必
读

如何给宝宝防蚊

夏天蚊子多，妈妈如何给宝宝防蚊？可以选择中草药薰蚊方法，可用艾叶、苍蒲、青蒿、苍术这四种中草药混合在一起薰。妈妈们也可以给宝宝吃一点维生素B，或者将维B注射液涂在裸露的皮肤上，能产生一种较为特殊的气味，起到一定的避蚊作用。尽量不要给宝宝涂抹花露水或风油精。

若是宝宝被蚊子叮咬，可以在患处涂抹适量的绿药膏，适用于患处有轻度发炎的，但含有抗生素的药物要少用。或是万用止痛膏，它有一定的止痒、消肿的作用。另外无极膏也是一个不错的选择，它是中药产品，对人体的毒副作用相对较少。如果患处重度发炎有破损，就不能再涂抹任何药膏，可以用薄荷、青蒿、少量艾叶、荆芥煎汤洗或是用来沐浴。

■湖南中医药大学第一附属医院 胡翠娥

能力方面还有待提高力。恕我直言，你在很多方面非常Junior，连基本的沟通技巧都有很大的问题。”陶陶的心往下沉。

Kay说：“尽管你的个人能力还有很大的提升空间，但我对你试用期内的表现基本满意，稍后会通知人事部发书面通知给你。恭喜你成为FB的正式员工！”陶陶有些不相信自己的耳朵。这边Kay心里早就打好了如意算盘：前几个助理的离职已经让自己在公司的形象大打折扣，不能轻易炒人了。陶陶至少不是Michael的人，而且头脑单纯一心傻干，索性就先用陶陶吧。（2）

自己竟然成为
他们博弈的棋子

陶陶拨通了已离职的副手Kevin的手机，单刀直入问起前三个助理离职的原因。原来新兴渠道销售总经理Michael是“空降兵”刚刚上任半年，而Kay独立负责新兴渠道市场部的运作已经有3年之久，之前在FB其他部门就职长达8年，算是公司为数不多的老人之一。

Kay是出了名的桀骜不驯，对老板也不太收敛，但是本职工作还是干得有声有色，让人抓不到把柄。Michael离开了Kay根本玩不

转，所以总是在各种场合立挺Kay，但是不得不留好后路，拼命的在Kay的手下安插自己的人。

Kay表面接受老板安排，暗地却对下属冷言冷语，有技术含量的活从不让下属插手。前三个助理是Michael精心挑选的后备，Kay感受到了威胁就加大了打击力度，结果三战三捷，以对方的主动离开告终，当然自己的名声也臭得一塌糊涂。

据说录用陶陶是Michael拍板通过的，有点不安好心：你Kay不是能干吗，那我就找个没经验的人让你带，看你怎么收场？听到这里，陶陶心里彻底明白了：Kay对自己的

态度还不算最糟完全是觉得自己对她毫无威胁，否则早就杀无赦了。而自己竟然成为他们博弈的棋子。

就在这一刻陶陶决定，要尽最大的努力通过试用期留在FB。凭感觉Michael对自己的表现比较认可，就是不知道Kay的想法。于是陶陶决定主动找Kay谈一次，最大限度地争取Kay的好感。午饭后，陶陶找到Kay：“Kay，我来FB工作已经两个半月了，想听听您对我工作方面的评价，不足之处我一定认真改进。”

Kay对陶陶的想法了如指掌，说：“这段时间你工作努力，交给你的工作基本能按时完成。但是个人



《汪陶陶500强蜕变记：
了不起的小助理》
萧怡 著
天津人民出版社