

洗澡时从头洗到脚不科学

专家称应按洗脸、洗身、洗头的顺序进行

正确的洗澡顺序,你知道吗?据说,90%的朋友洗澡顺序都是错误的。不正确的清洁顺序,会不知不觉地对皮肤和头发造成伤害,赶快按照以下正确的顺序改正吧!

第一步:洗脸

为什么要把洗脸放在第一?原来,当你进入淋浴房后,热水一开,就会产生腾腾蒸气,而人体的毛孔遇热会扩张,所以如果你在此时没有先将脸洗干净,脸上积累了一天的脏东西,便会趁你

毛孔大门开启之时,潜入你的毛孔。久而久之,你的毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大,占据着本不应该属于它们的领地,你脸上的痘痘也会愈冒愈多,但绝不要相信别人对你说的“青春美丽疙瘩痘”。

此外,不要以为晚上睡觉就不会被灰尘攻击,所以一天内洗脸的次数就应是:起床一次,午休前一次,晚上洗澡前一次,一共三次。沐浴时洗脸要用温水,因为若长期使用偏高温度的水,会促使皮肤老化,所以为保持皮肤的青春要用温水洗脸。

提醒:

不宜反复搓擦皮肤

正常皮肤表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脱落的上皮细胞形成的酸性保护膜以及角质层,只有0.1毫米厚,呈弱酸性,但它却是阻止病菌和有射线入侵人体的第一道防线。这层“死皮肤”更换速度缓慢,最快的也需要十多天。洗澡时如果用毛巾在肌肤上反复用力搓擦,很容易损伤皮肤,使表皮角质层过多脱落,皮肤就会变得干燥,甚至发生皮肤瘙痒,还会让病菌和有射线乘虚而入,使人易患毛囊炎、脓肿等多种皮肤病。

姿势不对也会导致肥胖

“塑骨”可改善体型,达到美体效果

世界卫生组织将肥胖定性为十大慢性病之一,很多女性发现减肥后反而会越减越肥。你是否考虑到因为骨骼原因导致体态不正而肥胖,并因此而进行针对性的训练?

长时间的姿势不良可能会导致骨盆后倾、弓身驼背、胸部下垂,这些都会让你的体态变得不再优雅。而且因为身体不正,关节的活动变慢,代谢变慢,热量消耗变小,脂肪也就堆积起来了。

塑骨原则

1. 矫正驼背,胸围会变大

背部肌肉力的减退,直接导致脊柱生理弯曲度变异。当全身肌肉的均衡遭到破坏,胸部和臀部会下垂。肌力减弱也会使耗能降低,新陈代谢变慢,所以驼背的人容易发胖。

建议:让身体做反方向运动,通过伸拉等方法,使支撑稳定脊柱的肌群力量恢复,这时与之相连的骨盆也会随之稳定。

2. 腰腹肌训练很重要

保持骨盆的稳定,对体态影响很大,其中腰腹肌和臀部、大腿的肌肉尤其重要。如果腰腹肌萎缩,就会导致驼背,从而积蓄脂肪。如果锻炼腰腹肌,就有利于燃烧脂肪。

3. 缓解关节僵硬,消除脂肪

如果关节不灵活,运动量自然减少,脂肪就会堆积,如果定期伸压关节,增加其灵活性,增加运动量,能耗增加,就可以对抗肥胖,尤其是对于那些想减去臀部和腿部赘肉的人,经常训练和保持关节的灵活性,以利于进行更多的运动,是不可缺少的。

塑骨准备

胖人的头部多数会向前垂下,弓背弯腰,这个姿势看起来很臃肿。所以,减肥要先从矫正体态做起,而且体态不正确还能增加脊柱负担,促使骨质疏松。

1. 塑骨运动前,先静坐5分钟,令心境平和,全身放松。

2. 也可做些令身体柔软的体操,以减轻运动时带来的肌肉劳损。



塑骨小动作

1. 调整坐姿

收腹挺胸,便能减去聚积于腹部的脂肪。适合腰围大于臀围的那种有“将军肚”的人。

随时提醒自己挺胸、收腹、直腰坐如钟,哪怕是不能始终保持,想起来就做,都有可能从肚子上减去2斤或更多累赘的脂肪。要是每天做1小时,每周坚持4至5次快走、慢跑、健身操等有氧运动,促使心肺功能和肌肉耐力的体育锻炼,更能阻止脂肪聚积,加强脂肪消耗,

很快还你一个健康、标准的形体。

2. 转动脚踝

错误的走路方式是造成下肢姿态失衡的重要原因之一,只要稍微注意一下自己的走路方式,就有利于矫正下肢姿态失衡。要点是走路时步伐要大,要充分让脚踝活动开,这样就能运动到腿部的全部肌肉。加上运动效果提升,容易绷紧肌肉,对增强下肢肌肉力量有益。切记不要用屁股或大腿内侧用力走路,即克服内八

字或外八字脚走路。

3. 放松肌肉

下肢姿态失衡常常是因为腿部肌肉运用不正确,因此学会正确的运动动作,拉压因过度使用而显得发僵的肌群,可以矫正下肢姿态失衡。不只这样,还有助于脂肪燃烧。

训练如下:试着腿部往前伸直而坐,左膝弯曲置于右大腿上。右手抓住左脚踝,左手放在左腿膝盖上,将膝盖尽量往下压,维持5秒钟,左右来回做3次。(北晨)

小贴士

跳绳跳出纤细小腿

跳绳对身体的灵敏性、体态、平衡能力、协调性和柔韧性都有促进作用。能使下肢力量得到发展,能让小腿肌肉变得有爆发力,使大腿和臀部肌肉纤维更结实,线条更流畅。

跳绳是一项很好的减脂运动,尤其是腿部塑形。在跳跃时注意腹部要收紧,如果采用高抬腿跳,配上大强度训练会使臀大肌收缩和伸展,因此有提臀效果,但注意双脚落下时会对下肢

关节有很大的冲击力,运动时最好戴上护踝,并做好充分热身。跳绳可能会导致乳房下垂,建议在运动间隙时做些胸部上提的练习,如扩胸和手臂向上大绕环。

脑缺氧、缺血。

第三步:洗头

头发在蒸气的氤氲中得以滋润,此时,洗头的最佳时刻就已来临。

先将头发在水中充分湿润后涂上洗发水,把头发置于顶部搓揉片刻,用清水冲洗,切记一定要冲洗干净,再均匀抹上护发素,轻轻按摩三到五分钟,用宽齿梳梳顺,洗净。最后,用清水彻底冲淋全身。

(家庭医生)

用花露水

注意避开误区

夏季来临,又到了花露水一显身手的时候。花露水除了能祛痒止痒、提神醒脑、防蚊虫叮咬,还具有一定的除菌、杀菌作用。居家常备一瓶花露水,可使生活多一份舒适与温馨。但如果花露水使用不当会危害身体健康,使用时应注意避开几个误区。

第一,不要过多使用花露水。为了避免蚊虫叮咬,经常倒很多花露水涂抹在全身各个部位。但这样做,有的人会出现身体发痒、冒冷汗的症状,所以抹花露水要适量,避免身体出现不良反应。

第二,别把花露水当药用。其实有这种误区的人很多,有些人出现皮炎等皮肤疾病症状,就会用擦花露水的方式以期改善症状,但需要明确的是:花露水只是一种驱蚊生活用品,有适当祛痒止痒的效果,但是花露水不是药,不能治疗疾病。因此如果皮肤出现不适,不要大期待于花露水,而应该及时就医。

第三,不是人人都可以用花露水。虽说都是花露水,但是品牌不同中间的学问可是不一样!尤其是驱避剂的含量就很不一样,国家标准规定花露水中驱蚊原药不能超过5%,因为超过了可就对人体有伤害了。尤其是皮肤娇嫩、抵抗力低的婴幼儿。在给小孩子用花露水的时候,一定要记得稀释4-5倍。

第四,用完花露水别马上往火边靠。花露水属易燃品,涂抹完之后不要马上做饭、抽烟等。花露水的酒精浓度达70%-75%;且燃点低,一般24℃就能燃烧。

(综合)

擦外伤用药有讲究

最好别用酒精消毒

人们在生活、工作中难免会遇到一些小的意外伤害,如皮肤擦伤、划伤、扭伤关节等,发生这些小外伤时人们往往会在皮肤表面涂抹一些外用药物来治疗,殊不知,对待不同的外伤,治疗方法也是不同的。

75%的酒精可用于完整皮肤的消毒,比如肌肉注射前的消毒。由于酒精的刺激性强,不可用于皮肤的擦伤及黏膜和大创面的消毒。对于较深的伤口来说,用酒精也不合适,因为难以到达伤口深处,存在破伤风感染的风险。

如周围皮肤脏并混有泥土等,应先用清水洗净,再用双氧水冲洗。双氧水主要成分是过氧化氢溶液。用于皮肤消毒的双氧水浓度较低,可用来擦拭皮肤创伤面,起到清洁伤口和杀菌的作用。消毒伤口周围的皮肤要由内往外,即由伤口边缘开始,逐渐向周围扩大消毒区,这样越靠近伤口处越清洁。

双氧水冲洗后用医用碘伏擦拭,医用碘伏通常浓度较低,呈浅棕色,是一种常用的皮肤消毒剂,可用于一般外伤的消毒。由于碘伏的刺激性小,可直接用于皮肤、口腔黏膜处的消毒。

外用药物应避免接触眼睛和其它黏膜。涂擦部位如有灼烧、瘙痒、红肿等应停止用药,先洗净,必要时向医师咨询。伤口或创面如有渗血或渗出液,难以敷药时,应先将其洗净擦干,然后敷药(对外用药过敏者要禁用)。

(石佳)