



春季跑山路 当心伤害关节

进入春季,有不少跑步爱好者喜欢跑山路,而且,近年来流行下山跑,据说这么跑对身体健康更有好处。然而,有人担心跑下坡路容易导致关节疼痛和关节问题,但美国健身理事会的健身专家克里斯·弗雷塔格指出,除非存在旧患,否则越野跑不但不会导致受伤,反而能够训练肌肉平衡力,保持健康体重。这些因素,都有助于避免受伤。

科学研究发现,在新鲜空气中奔跑的话,跑者因为要应付风和地形变化,能够燃烧更多的热量。此外,专家也给出了避免跑步伤及关节的方法,那就是根据身体的状况调整。如果下坡跑会导致关节疼痛或者酸痛,可以改为跑上坡,走下坡,降低双脚受到的冲击力。

此外,可以选择在较为柔软的地面跑步,最佳的地面选择是沙砾地或者泥地,如果都是硬地的话,沥青路面要比水泥路更好。如果在交通不繁忙的路段,可选择不跑人行道,而在大公路边缘跑步。

另外一个避免跑步伤及关节的方式就是锻炼膝盖,保持膝盖健康,这需要多练习大腿前侧起缓冲作用的肌肉。以下练习可以实现这一目的,每周只需做两次,每次3组,每组10个。

1.蹲坐:下蹲扎马步,然后脚跟用力站直,注意,在下蹲到最低点和站直的时候都不要停顿,立即接着做下一个动作。

2.跃步:一只脚向前迈出一大步,并屈膝成90度,大腿与地面平行,膝盖、脚踝与地面垂直。前脚用力弹起,恢复站立姿势。换脚,并重复这个动作。

3.单脚跳:一只脚站立,膝盖放软,向前向后跳,用脚掌前半部分着地。换脚,重复同样的动作。

做这五件事 最毁你的眼

出门不戴太阳镜

美国伊利诺伊大学眼科学教授维奈伊·阿卡鲁博士表示,过多的紫外线照射容易灼伤眼角膜,甚至导致白内障等多种眼部疾病。因此,在户外时,戴上太阳镜、宽沿帽等都能很好地保护眼睛。

睡前不洗脸

经过一天的奔波,脸上会沾染许多灰尘,病菌,如果睡前不洗脸,容易导致眼部感染。此外,美国眼科协会建议,为避免病菌感染,睫毛膏等眼部化妆品最好3个月更换一次。

空气太干燥

风吹、空气干燥等,会加速眼睛水分流失,容易造成眼干眼涩,建议此时尽量避免用手揉眼睛,适当使用加湿器,可以滴人工泪液润眼。美国斯坦福大学眼科博士阿迪·蒙泰格提醒,人工泪液每天使用要少于4次,如果眼部瘙痒,可以将人工泪液放入冰箱冷藏后再用,能更好地缓解眼部瘙痒感。

忽视畏光症状

美国眼科协会专家安妮·苏默尔博士表示,很多人觉得,眼前有闪光、畏光、疼痛、视物模糊或红肿的现象都会自然消退。然而,这些都可能是身体发出的眼疾信号,如果置之不理,很容易加重眼疾,使视力难以恢复,甚至出现更严重的后果。

总滴眼药水

美国眼科学会眼科专家斯蒂芬妮·马里奥尼克斯博士表示,一些眼药水可暂时使血管收缩,消除红眼症状,但是炎症依然存在。反复使用此类眼药水会导致眼睛更红。因此,眼睛红肿时最好及时看医生,才能标本兼治。

女性春季养生六件事不能做

图美衣单薄

俗话说,“春捂秋冻”,虽然春天开始回暖,气温渐升,百花齐放,也是个展现着美丽与生命的季节。但是春天千万不要着急脱下冬衣穿靓衫。尽管阳气渐生,阴寒却未尽,要注意早春的温差幅度较大,早晨及晚上要注意穿多点,不要一天到晚都穿单薄的裙装,否则会导致关节炎与多种妇科疾病。不过,“捂”也要捂得恰当,基本上在穿着上注意“上薄下厚”就可以了,注意保暖腿部及关节,不要留下病根。

提示:爱美的女性可以多带几件夹衣,随天气变化一件件增减,还要根据各人的生理特点、年龄、性别、健康状况、生活环境、职业等不同区别对待。

忘进补

春天,要注意在日常饮食上的品种多样化,保证机体能够得到丰富而充足的营养素供给。

中医养生认为,在人体正气强盛的情况下,“邪气”就不容易侵入机体,也就不会发生疾病,所以增强体质,提高人

体的抗病能力十分重要。在惊蛰之后,天气变暖,各种动物开始活动,细菌、病毒也开始生长繁殖,所以人们需要进行饮食调养,增强体质以抵御病菌或病毒的侵袭。

提示:我们可以根据春天人体阳气逐渐生发的特点,选择其平补、清补、柔补的饮食原则,以免适得其反。要注意保阴潜阳,多吃清淡的食物,以提高人体的免疫力。

在阴湿环境久留

春天开始回暖,空气中的水分渐渐增多,显得湿气很重。特别是南方的春天,雾霾、潮湿、闷热,给细菌的生长提供了环境。所以要保证居室及办公室内的通风透气,在天气好的时候,要多晒晒被褥和衣服,晚上睡觉的时候要保持室内干燥透气。可以多穿纯棉的宽松衣服,避免发生湿疹。

提示:春季气温多潮湿,女士们更要注意个人卫生,穿在身上的内裤一定要保持干爽。也要注意晾晒的衣服要在通风透气的地方晾晒,不让细菌滋生。尽量不要穿紧身裤子,不要长期使用卫生护垫,

以免使闷热的湿气无法散发影响到阴道的清洁。

多吃酸常食甘

中医提倡春天饮食中应“省酸增甘”,这是春季养肝的基本法则。因为在春天人的肝脏阳气旺盛,再吃酸性食物,会导致肝气过于旺盛,而肝旺就容易损伤脾胃,所以,春季的饮食是忌酸倡甘甜的。

要避免过多食用酸性的食物。如羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾、螃蟹等。多食用甘温补脾的食物,如山药、春笋、菠菜、大枣、韭菜等。

提示:春天应该多进食补,选择具有温热特性的食物可以助阳,适当多吃些可达到养护阳气的目的。在烹饪的时候多放些葱、蒜、韭菜、蒿菜、芥菜等辛辣的蔬菜,水果也应选择温和的食用。

“蜗居”

春季常运动对身体很有好处。因为春天自然界的阳气开始升发,我们应该借助这一点,好好养阳。想想看外面的世界万物复苏,百花放百鸟飞,在这样的环境,人也容易

感到生命的旺盛与活力。而养阳的关键是“动”勿“静”,要积极到室外锻炼,去呼吸新鲜空气,晒晒太阳。

提示:体质差点的女性不要气得太早去锻炼,最好在太阳升起后外出锻炼,特别是要注意在锻炼前喝些热水、牛奶、蛋汤等热汤饮,运动的强度不要太大。

发怒

春天不是个应该生气的季节,也不是适宜生气的季节。前面提及春季肝阳亢盛,如果情绪过于急躁或者起伏过大,就容易伤到脾脏。所以,要做到心胸开阔,身心和谐。而且心情过于抑郁会导致肝气郁滞,也使免疫力下降,也容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。所以为了健康与美丽,应该多多放开胸怀,笑口常开,这样会青春常驻。

提示:当被什么事情“气到”时,最好深呼吸10次左右再开口说话,不要被急怒的火气伤到自己的身心。遇到什么事情先想一想,伤心的时候不要憋着,适当地发泄是好事。(新浪)

五个妙招 让你不做“干美人”



春天来了,气温的回升常使皮肤处于干燥的状态,脸部皮肤因干燥而变得表面粗糙,抵抗力也会减弱,严重者更是出现皮肤瘙痒的症状。春季脸部干燥起皮要如何保湿呢?

皮肤干燥我们知道是因缺水引起的,水是肌肤健康的源动力,是美丽容颜的保证。解决皮肤干燥关键在于给肌肤补水。锁水如同保湿的影子般,是密不可分的。如果锁水功课做不好,给肌肤“喝”再多的水也

是白费。所以选择一款锁水保湿效果好的护肤品,是比任何手段都要高明的,而且晚上睡觉前敷个保湿面膜,睡个美美的觉,保证早上醒来肌肤焕然一新,让那些干燥起皮的问题永远都不再来烦你。

1.用油脂含量比较多的滋润水

补水是一个笼统的概念。任何一种皮肤都需要补充水分,油性皮肤也不例外。市面上的很多化妆品都含有酒精成分,厂

家在化妆水中加入了酒精的目的是防止皮肤过敏,防止一些小炎症的出现。从植物的花草中提取的滋润水,没有酒精成分。它保湿的时间比较长,用起来非常舒服。其实可以自己判断化妆水的优劣,把化妆水拍在手背上,看它跟皮肤的亲肤性强不强。有的打在手上出现一圈一圈的,似乎油水不溶的感觉,而适合自己的拍在手上应该很快地跟皮肤贴紧,能够抓住皮肤。

2.润肤霜要用油包水的

滋润水是油包水的,皮肤只有达到水分和油分的均衡,才会觉得舒适,防止衰老,防止干燥。

3.隔离霜必须用

紫外线对皮肤的侵蚀不只是夏天才有,冬天也有。平时紫外线存在于光线或者是灯光中,只要有光线的地方都会有紫外线。紫外线由于反射的作用,光线打到墙上,也会反射到脸上,并不是光线照在脸上才会有紫外线。冬天可以用防晒倍数低一点的,5月份以后用防晒倍数高一点的。隔离霜除了防晒之外,还有防止空气污染

的作用。

4.水果敷面不能补水

有很多人把水果皮、黄瓜皮贴在脸上让皮肤吸收水分,实际上这种方法是很不可取的。一般的水分是侵入不了我们的皮肤的。只有用化妆品,使皮肤吸收水分。把蔬菜水等贴在脸上,这样只能带来表皮的滋润,根本不能达到深层的补水,只是一种精神安慰。

5.滋润皮肤能美白、祛斑

春天护肤,比较好的方法是水分的补充,油质的补充,防晒。在家里可以一、两个礼拜做一次面膜。面膜应该用保湿除皱系列的,如果皮肤能达到滋润,那这种护理本身就有美白、祛斑的效果。如果皮肤上的斑不是特别重的话,就没有必要去刻意地祛斑。对付皮肤干燥来说,多数还是定期做护肤,这样能够做到深层的滋养。两周在美容院做一次美容,中间在家里做一次面膜。眼部的膜和脸部的膜是不一样的。眼睛周围的皮肤比较细腻,又比较脆弱,用在眼部的膜质地,吸收功能都比脸部的强。