

多做肩臂運動甩掉蝴蝶臂

當你露出那截胖乎乎的胳膊一定會讓人覺得你整個人都是肉肉的，但事實上你也許祇有這一截才是肉肉的，蝴蝶臂的“蝴蝶效應”實在讓你有苦說不出。而且據調查，有70%的女性會有蝴蝶臂，這裏的局部肥胖遠遠高于小肚臍。

爲什麼呢？首先，這裏是最易堆積脂肪的部位，因爲女人多半肩不能扛，很少能鍛煉到這部分；還有，女人天生怕胖，所以減肥運動是隔三差五的事，而這部分的皮膚組織記憶能力很差，一來二去這裏就成了泄氣皮球空心磚，皮膚超級鬆弛。還有另外一個更普遍的現象是，女人多半體液循環會發生問題，淋巴液流通不暢和毒素堆積產生的浮腫都會殃及這裏。這麼多因素的累積就造成了蝴蝶臂這個常見問題，所以，如果想迅速切實地告別你的蝴蝶臂，先要弄清楚你的這祇“大蝴蝶”屬於哪一科？什麼品種？

脂肪型蝴蝶臂

這一類型的你應該身體也是多肉型，視覺看上去就是上寬下窄，這是非常不好減的一個部分，但也不是沒有小招數。

解決方案：運動之前抹上纖維膏，裏面的辣椒素等會加速脂肪燃燒，這些燃脂素靜態的時候不要指望它除了心理因素外能有多大用。纖維膏至少要配合按摩，而按摩也就是種不知不覺的被动運動，所以，用它加上真正的運動才會事半功倍。

鬆弛型蝴蝶臂

如果你曾經暴瘦過，或長時間服用抗生素等藥物，此時將兩臂展開，大臂下側會出現下垂，鬆鬆軟軟的。最主要的應對方式還是先從緊膚開始。

解決方案：千萬不要再選擇以燃脂素爲主的瘦身產品了，失去了應有的脂肪支撐，裏面就會更空洞鬆弛。要以緊致爲主，比如有生物硅這樣有隱身束衣感的成分、海洋生物提取等能改善新陳代謝應對橘皮組織的成分等。但是其實鬆弛型蝴蝶臂的最終整治和鬆弛的面部肌膚一樣，一定還需要改善肌膚深層組織的膠原蛋白和防衰抗氧化等成分。有了這些成分，手臂肌膚不僅緊致而且有光澤，從視覺上縮小手臂的面積。

肩臂運動方案

俯身側平舉 兩腿同肩寬，微屈膝，上身向前傾，腰背挺直，同時兩臂向外展到側平舉的位置，同肩高或略低于肩。每組12~15次，3~4組。

貼士：身體前傾時不要弓背。手臂側平舉時盡量向外打開。

啞鈴肩上舉 自然站立，挺胸收腹，小臂與大臂成直角，手臂向頭頂上方推起。每組12~15次，3~4組。

貼士：手臂向上推時動作軌迹成圓弧型，而不是直上直下。當推到頭頂上方時，注意肘關節保持微屈，防止關節鎖死。

側臥肩外旋 身體側臥，小臂與大臂成直角，肘關節貼身體，小臂向外旋轉，每組15~20次，3~4組。

貼士：手臂外旋時肘關節緊貼身體，盡量不要向外翻，做動作時可在肘關節處放一毛巾或書。



招财貓式 自然站立，挺胸收腹，大臂側平舉且小臂與大臂保持90°夾角，小臂向前做外旋。每組15~20次，3~4組。

貼士：做動作過程中大臂始終保持側平舉，手臂和身體在同一平面，不要向前或向後。

肩繞環 自然站立，屈肘，手指觸肩，兩手同時向前繞環。每組20~30次，3~4組。

貼士：繞環時速度盡量慢，充分向外用力。也可手臂伸直做該動作。

振臂 自然站立，挺胸收腹，手臂伸直，一上一下向後振動。每組20~30次，3~4組。

貼士：振臂時手肘要微彎，避免關節處負荷過大；同時還要均速用力，動作幅度不宜過大，容易造成肩部肌肉拉傷。

男人生活中三不宜



不宜穿緊身三角褲 從生理結構上而言，由於男性的睪丸在體外，包裹着睪丸的陰囊將不斷調節溫度，使精子產生和存貯於比機體內低於2℃左右的條件下。而一般睪丸的溫度祇有保持在35℃的情況下才能正常產生精子，也祇有在這種溫度下精子才能充滿活力，溫度過高或過低都會影響睪丸的功能。如果男性身穿緊身三角褲，就會使陰囊固定緊靠腹腔，因而陰囊調節溫度的功能會受到限制；同時，如果睪丸一直靠近溫暖的腹腔，腹腔溫度高于睪丸功能正常發揮所需的溫度，將造成生精功能障礙，導致不育。此外，如果內褲布料是透氣性差、散熱不好的化纖材料，將使陰囊處於密閉狀態，空氣不流通，細菌容易繁殖，引起尿道炎。長此以往，將造成精子質量差，活動度低。

不宜喝濃茶咖啡碳酸飲料 在食品上，作爲男人應該盡量遠離“不宜”品種。不少“熱門飲料”都不適合男性。首先是茶，特別是功夫茶。這是因爲茶中含有茶胺等成分，這些成分容易使前列腺興奮，促使前列腺血管敏感活躍，從而容易引發前列腺炎或復發。一般而言，越濃的茶致前列腺炎率越高。其次是咖啡，其中也含有容易使前列腺興奮的成分，容易造成前列腺炎腫大，喝多了咖啡的男性通常會有排尿不順暢的感覺。再次爲碳酸飲料，這是被列入“垃圾食品”名單的種類。充氣的碳酸飲料中除蔗糖外，很少有其他的營養成分。碳酸飲料中大多添加碳酸、檸檬酸、乳酸成分，會使人體體液處於一種酸性狀態，而人體本身體液處於鹼性狀態，因此實際上碳酸飲料并不利於人體疲勞的消除，也容易對男性精液中的鹼性狀態產生幹擾。研究還表明，碳酸飲料中的酸性物質、添加劑、防腐劑和咖啡因共同形成的作用，會在一定程度上降低性能，限制精子的活力。至於酒，酒精容易引起性腺中毒，損害生精細胞，抑制男性性激素的合成，使雄性激素減少，導致性功能下降甚至陽痿。

不宜久坐馬桶 現代人的日常生活中，不少人都有喜歡久坐馬桶讀書看手機的習慣。久坐馬桶是不好的衛生習慣，對男性生理健康影響尤其大。由於排便動作是機體反射動作，是人體大腦到排便中樞協調參與的全身性動作，如果人久坐馬桶讀書看手機，會忽略便意，使全身的排便動作不協調，出現制止便意的感覺。從而使直腸對糞便壓力刺激失去敏感性，造成排便困難，進而大便乾燥，久而久之形成習慣性便秘。對於男性而言，這種不良習慣對前列腺的危害尤其大。由於久坐馬桶使排便時間延長，下腹部和盆腔容易淤血，使直腸和肛門處靜脈曲張成團形成痔瘡；同時長期便秘，糞便壓迫會造成前列腺血液運行受阻，加重前列腺炎的癥狀。不僅久坐馬桶，男性在日常生活中的各種久坐都會對前列腺產生影響。如久坐電腦、打麻將、長期騎自行車等活動，都容易使男性會陰部充血，淤血淤積，從而造成痔瘡和加重前列腺炎的癥狀。

三類藥最易引起藥疹

病人在使用藥物之後，過敏出現的皮疹稱爲藥疹，是最常見的不良反應之一。根據臨床經驗發現，主要有3類藥物較易引起藥疹。

抗生素 有調查發現，抗生素引起藥疹的比例最高，又以青霉素最爲多見。用藥後，可能突然發癢，皮膚迅速出現大小不等的鮮紅色斑點，散布於頭面、四肢與軀幹。嚴重時還可能出現嘔吐、發熱及關節痛等。使用此類藥物前一定要進行皮試。磺胺類如復方磺胺甲噁唑也多引起藥疹，特別多見於兒童，一般在用藥後5~9天發病。

解熱鎮痛藥 服用阿司匹林、對乙酰氨基酚後可能

會出現一個或數個大小不等的圓形水腫性紅斑，有癢感和灼痛。有時也會伴有怕冷、發熱等全身癢狀，停藥後癢狀一般會消退。

皮質類固醇激素類藥 使用皮質類固醇激素類藥物，如強的鬆等常伴許多不良反應。輕者可出現紅斑、瘙癢，重者可引起全身表皮剝脫。因此，使用前應諮詢醫師，不能超量、長期用。建議患者盡量減少用藥種類，牢記曾經過敏的藥物，看病時主動告訴醫生。用藥後如果出現明顯的瘙癢、紅斑、發熱應及時停藥就診。但也不用過分擔心，祇要遵循醫囑用藥，就可在最大程度上避免不良反應的發生。

三種臉色是大病先兆

有3種顏色，如果突然出現在臉上，是最明顯的疾病標志。它們分別是白色、青色和黑色。

白色多與肝病、虛證有關 臉色過白的人，往往都患有貧血。不僅如此，還會感覺沒力氣、愛出汗，這是血虛和氣虛的表現。

青色多與肝病、氣滯血淤有關 通常形容一個生氣的人，會用到“青筋爆出”、“臉都綠了”這類詞。中醫認爲，肝能反映人的情緒，所以面色偏青的人一般性格暴躁，要謹防肝病。而滿面青紫，往往是由血淤、組織缺氧引起的，嚴重者會發生劇痛或猝死。

黑色多與腎病有關 青色和黑色都是最爲嚴重的病色，提示有重大疾病。當臉

上出現兩者結合的青黑色時，就意味着有嚴重的血淤。而整個面色發灰、發黑

的時候，可能是慢性腎病的表現，主要特徵是腰酸酸軟、排尿失常、性功能減退。此外，黃色和紅色如果太多，也說明有一定的疾病。臉色過黃表示脾胃不和，可能表現爲吃飯不香，吃點東西肚子就脹，長期腹瀉、大便溏稀。如果不注意，時間長了，會逐漸發展爲消瘦或虛胖，甚至黃疸。一旦出現白眼仁發黃，必須及時就診，否則可能危及生命。紅色多與心病有關。一般人提到滿面紅光，總覺得很健康，其實，臉發紅的人要提防心臟病，還有一些感染引起的熱證，如傷寒、肺結核等。

黑木耳配紅棗除百病

黑木耳性幹味平，能涼血止血，清肺益氣。紅棗補脾胃虛弱，治血虛萎黃、血小板減少癥等，兩者配合，調理氣血，滋陰潤肺，清熱解暑。味道甘美，既有保健作用又有美容效果，并能延緩衰老。

原料：黑木耳、紅棗、大米、冰糖。

做法：將黑木耳放入溫水中泡發，擇去蒂，除去雜質，撕成小片。大米用水衝幹淨，浸泡。鍋中放入1000毫升水，黑木耳、紅棗洗淨放入鍋內開始煮。水煮開後，放入大米，用勺子攪拌下，防止粘鍋。大火煮開，



改爲小火煮15分鐘（大火轉換爲小火可以煮出粥的清香）。放入冰糖，用勺子攪拌5分鐘。即可食用。

溫馨提示：紅棗每次的使用量不要超過10枚（吃得過量會有損消化功能，引發便秘。由於紅棗中含糖量較高，吃多了還容易導致蛀牙）。不要同時吃海鮮，否則容易腹痛。

冬季晚餐堅持八分飽

冬季，人們胃口變好，有的人一不小心就可能吃撐，最好的辦法是細嚼慢咽，以吃“八分飽”爲宜。吃飯應有比較充裕的時間，一般來說，從吃飯開始，經過二十分鐘後，大腦才會收到吃飽的信號。如果吃飯太快，大腦很可能還沒“發出消化指令”，你就已經吃多了。另外，也可以多吃些涼拌菜和粗糧，這樣可以讓食物在口中多咀嚼一下，有助於控制食量。

晚餐盡量保持清淡，最好是選擇一些含脂肪少的食物，保證易消化。多吃一些蘿卜，也有助於消化。

平時的飲食，要粗細結合，並不是說飲食過細、過精，就可以保護胃部，這樣會適得其反，久而久之使胃部變得嬌嫩，從而削弱消化能力。更不要偏嗜某類食物，多吃五谷雜糧、蔬菜水果，攝取多方面的營養對身體有好處。

喝酒臉紅遠離這些藥

親友聚會時，常會出現一喝酒臉就紅的人。喝酒臉紅的罪魁禍首不是酒精(乙醇)，而是乙醛。在體內，酒精首先經催化變成乙醛，然後在乙醛脫氫酶2的作用下進一步分解。如果這種酶的活性出了問題，乙醛無法被及時代謝，大量滯留在體內，可能舒張面部血管，引起臉紅，嚴重時可能對心、腦、肝、腎等器官造成傷害。喝酒容易臉紅的人在服藥時應謹慎，尤其要注意以下三類藥。

硝酸甘油：緊急用藥可能無效

衆所周知，心絞痛發作如不及時治療，可能引起急性心肌梗死，甚至因嚴重心律失常導致猝死。硝酸甘油是治療心絞痛的“救命藥”，然而在人群中無效的比例却高達25%，其中很多是喝酒容易臉紅的人。乙醛脫氫酶2能特異性代謝硝酸甘油，產生一氧化氮，實現血管擴張，緩解心絞痛。飲酒臉紅者的乙醛脫氫酶2活性大多不高，服用硝酸甘油的效果可能不好，甚至無效。建議這些患者在醫生的指導下謹慎用硝酸甘油，必要時應備用或改服其他藥，如硝酸酯類、β-受體阻滯劑、鈣通道阻滯劑或速效救心丸、麝香保心丸等中藥制劑，防止因用藥不合理而貽誤治療時機，帶來生命危險。

多種抗生素：可能引起劇烈頭痛、心跳加快等癥狀

除了平時用硝酸甘油要注意，飲酒後的一段時間內，要謹慎使用抗生素。多種抗生素可與乙醛脫氫酶2結合，抑制酶的活性，使乙醛不能被及時代謝，在體內堆積，出現雙硫侖反應。其臨床表現爲面部發熱、面色猩紅、頭頸部血管劇烈搏動或搏動性頭痛，嚴重者可出現呼吸困難、惡心、嘔吐、出汗、口幹、胸痛、心跳加快、血壓下降、煩躁不安，甚至引起休克。可引起雙硫侖反應的藥物有：甲硝唑、酮康唑、氯霉素及某些頭孢類抗生素。喝酒容易臉紅者，對此反應尤其敏感，一般人飲酒後3天內不宜服抗生素，喝酒臉紅的人的這一時間建議爲5~7天，甚至更長。

利尿劑：引起低血壓

乙醇及其代謝產物乙醛均有擴張血管作用，可增強血管擴張劑的療效。尤其應用噻嗪類等利尿降壓藥時，如果飲酒，可加重體位性低血壓。喝酒臉紅者代謝乙醛的能力差，更容易發生危險，因此服用這類藥物時應避免飲酒。

飲酒臉紅還與環境、飲食、個體的疾病狀態等因素有關，一定要在醫師、藥師的指導下用藥。有些藥物說明書上注明服藥期間要禁酒，服用這些藥時，無論是否容易臉紅，都不應該飲酒。