

天气渐热 又到了露胳膊的季节 简单动作配合好的饮食习惯 打造属于你的“仙女臂”

本报综合报道

近几年火了“马甲线”、“天鹅颈”、“蜜桃臀”，如今“仙女臂”也开始流行起来。这个词最早因演员刘诗诗而来，因为她的肩膀手臂线条流畅平滑，气质清新脱俗，仙气十足，所以如她一样的胳膊也被大家称为“仙女臂”。

与“仙女臂”相对的则是“蝴蝶臂”，因为当上臂赘肉堆积，平举时赘肉下垂，会形成一个扇形的区域，有人就形象地称之为“蝴蝶臂”。其实，人的四肢最容易锻炼，也最好减肥的。以下4个动作就可以帮助赶走“蝴蝶臂”。

动作1:单臂伸展运动

将手臂按压放在地板上的枕头上，腿向后伸直使身体呈一条直线。将右侧手臂向右伸展，掠过地板向上抬起，稍作停顿后，放下手臂回到初始位置，整个过程中尽量保持身体的直线状态。将手臂向前抬起与地板平行，然后再向上抬起，再回到初始动作。持续30秒后，换手臂再做30秒。

动作2:负重摆臂运动

直立，双手握住一本有一定重量的书，将书握在胸前，收紧手肘贴近身体两侧。手臂向下摆到大腿，然后向上举到肩膀的高度，手臂向内弯曲，然后恢复站立姿势。重复这个动作30秒，然后再将动作的顺序反过来做30秒。

动作3:手掌交叉运动

从站立到下蹲，然后将手掌放在脚前面，向下压在地板上，与肩同宽。然后两手交叉向前移，就像走路

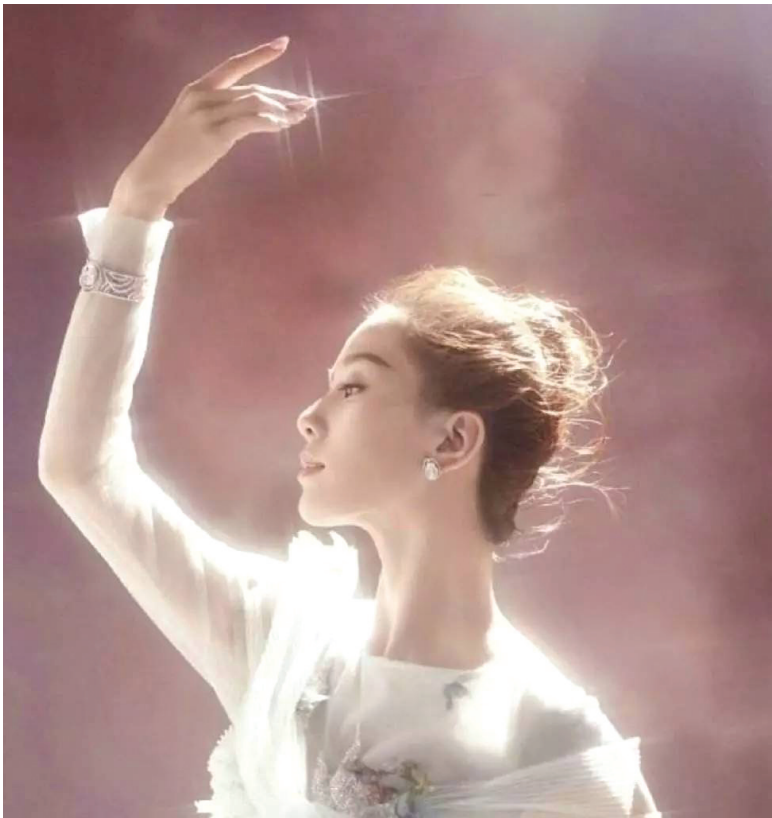
那样，直到形成俯卧撑的姿势，停顿一下后，再倒回去，回到站立姿势。做30秒后，再用30秒来放松并调整呼吸。

动作4:后撑抬腿运动

手掌向后支撑坐在地板上，手指方向与面部朝向相反，屈膝、脚掌放平。然后提臀，并抬起左腿，注意勾起脚尖，然后让肘部稍稍弯曲，同时臀部下沉。稍作停留后，背部发力向上，保持腿部的姿势不变。30秒后换腿重复以上动作，最后做30秒深呼吸放松。

打造“仙女臂”的方法不仅仅靠运动锻炼，还需要通过饮食辅助。瘦“蝴蝶臂”在饮食上应注意尽量多喝热水，少食冷饮；少吃口味重的食物，多吃蔬菜和水果。还要多吃能促进血液循环的食物，如番茄、红辣椒等，以及苹果、菠萝、香蕉、猕猴桃等水果。

另外，需要注意的是，要想“蝴蝶臂”彻底瘦下来，还需要配合全身锻炼和减脂。因为上半身的脂肪，绝不



可能只堆积在手臂上，有“蝴蝶臂”的人，通常肩膀、上后背以及前胸部的肌肉也是松垮的。要消除长期堆积的脂肪，除了运动和饮食配合外，还可以搭配消脂食品，如洋葱、冬瓜、香菇等。瘦身容易，但反弹更容易，尤其是“蝴蝶臂”，所以，好的饮食习惯一定要保持。

健|身|贴|士

夏日运动量增大 小心跟腱受伤

见习记者 余敏刚

入夏后，运动族队伍更加壮大，同时增加的，还有到医院就诊的运动损伤以及运动后感冒、肠胃不适患者。近日，杭州市第一人民医院急诊科主任王弋就接诊了好多这样的患者。如果不注意运动的科学性，你很可能会“跑”进医院。

张先生是西湖夜跑爱好者，在最近的一次夜跑中，他突然扭了一下，立刻感觉足跟后方“像被人打了”，无法完成蹬地、跳跃等动作。他回家后发现踝关节后上方逐渐出现淤青和肿胀，到市一医院就诊，经检查诊断其跟腱撕裂，断裂处出血。“这是典型的运动损伤，且发生率正在增加。”王弋说。

近年来，越来越多的都市人重视运动，夜跑爱好者也出现“井喷式”增长，但对于骨科医生来说，似乎不是一件好事。根据长期的临床经验，王弋认为跑步习惯与运动损伤有着密不可分的联系：后跟着地跑步的人易导致髌关节疼痛；一次跑步经历多种路面的人也易遭受踝部疼痛；训练时间过长的人更容易遭受脚部疼痛。而这些都有可能造成一个很严重的后果——跟腱断裂。

面对跟腱损伤及断裂这类夏季运动损伤困扰，王弋表示即使在夏天，锻炼前仍要做好充分的热身准备，由于夏季锻炼人体能量消耗很大，锻炼时更要控制好活动强度。每个人对于跑步的需求是不同的，跑步量、跑步时间、跑步距离也不尽相同，每日运动30分钟即可保证基本健康。锻炼要根据自己的体质掌握好运动量和运动要领，注意循序渐进、劳逸结合。如果运动中发生任何不适或疼痛，应当随时停止，或者就医观察。

运|动|百|科

消除水肿有妙招 运动疗法简单有效

本报综合报道

在日程生活中，我们常常有这样的感觉：每天早上一醒来，眼睛是浮肿的，脸好像也大了一圈。等到了下午、晚上，眼睛和脸不肿了，小腿和脚又会在累了一天之后肿胀，这也是很多人说在晚上买鞋会不准的原因。而这些就是我们通常所说的水肿。

一般人想到水肿总会认为是水喝得太多。事实上，水肿指的是体内液体过多聚积在细胞间隙，而造成体内水分积聚。究其原因，主要与细胞外液及细胞内液的钠、钾离子不平衡有关，摄取的钠离子多了，就会形成水肿。

日常饮食中摄取含钠过多的盐酱料、夏末秋初的高温酷暑引起的湿热、或者久坐久站、穿高跟鞋等，都会造成身体局部的水肿，所以水肿和喝水并没有太大关系。那么这种情况能不能得到改善呢？其实只要几个简单的小动作就可以轻松摆脱水肿。

对于脸部的水肿，可以通过按摩脸部来改善：首先用双手分开的手指按在头顶，从头顶重心慢慢以放射线按摩整个头部30秒；接着双手放下，自然下垂在身旁，全身放松，上身挺直，肩部放松下来，不施力；之后以下巴中央为起点，向下颚左右两侧舒展



手指，用食指与拇指的内侧向左右按摩下巴，重复3次；最后将右手手掌从下巴与颈部连接的地方开始，沿着颈部直线向下，用拇指与并拢的四指按摩颈部两侧至锁骨，重复3次。

而有腿部浮肿问题的人则要注意切忌久坐久站，要多多活动腿部，保持双腿的血液循环有助于帮助消除水肿，并且可以经常按摩双腿，促进淋巴顺畅，让水肿不会积聚在小腿上。推荐以下几个去水肿的动作供大家选择：

脚跟踢跨

躺在地板上，背部与地面贴紧，双手放在身体两侧，掌心向下。膝盖弯曲成90度，双腿抬起，脚背绷直，

小腿与地面平行。脚跟交替下提双跨20次以上。

空中骑自行车

躺在地板上，双腿及臀部抬起，双手托住腰部。双脚脚背伸直，在空中作蹬自行车状，重复3次，每次30秒。

椅子上活动脚踝

坐在椅子上，双脚脚背伸直，放在地面上，双手抓住椅子的边缘，腰背挺直，左右脚板交替勾起1分钟。

拉伸跟腱和小腿肌肉

站在离墙一步的距离，双手扶住墙壁，一条腿向前微微弯曲，另一条腿向后伸直膝盖，胯部向下压。拉伸跟腱和小腿肌肉，每次30秒，两腿重复动作20次以上。