

保健妙方

家具,不用花钱的健身器材

墙

可以是墙,也可以是高大稳固的衣柜或是一扇关好的门。

靠墙:双脚并立,双手与肩同宽举起放在墙面上,身体与墙壁形成45度角。上身向墙壁慢慢靠拢,拉开肩膀,双臂渐渐全部贴于墙面。动作过程中肩部可能会产生酸痛感,根据个人情况适度练习。

时间:1分钟。
效力点:增强上半身的柔韧性,锻炼肩关节、腹部和后腰。

沙发

除了床,我们大多数时间赖在沙发上看书、看电视、聊天、打瞌睡,一个最让我们犯懒的地方也可以动一动。

平躺:平躺在沙发上,双腿屈起,双脚平放。抬起左腿,双手拉住左脚踝部,尽力拉伸左腿,如果柔韧性好,可以将左腿拉至与身体平行,根据个人情况适度练习。

时间:1分钟。
效力点:可以锻炼大腿、小腿、脚踝以及腹部。

仰起:平躺在沙发前的地面上,小腿平放在沙发上,双臂前伸。臀部为轴,利用腹肌的力量,抬起身体,双臂向前去够脚面,反复。

时间:1分钟。
效力点:锻炼腹部。
背靠:坐在沙发转角的地面,背靠沙发,双臂舒服地撑在沙发上,屈膝,小腿绷直,脚尖点地。背部收紧,膝盖绷直,足尖指向上。也可坐在沙发上进行。
时间:1分钟。

日常工作繁忙,没有时间去健身房。于是很多人就想把健身的场所改在家里。

其实,只要能科学有效地利用家庭用具就是最好的健身器材,既省时、又省钱。

床

我们一生三分之一的时间在床上,除了睡觉,我们还可以和亲爱的床一起做运动。

铺床:你以前用什么动作整理床铺?现在试试这个:上半身俯在床上,双手蛙泳式在床上缓慢地划动,尽量伸展上肢。

时间:1分钟30次,动作过程中深呼吸。
效力点:拉伸肩和上臂。
侧躺:侧立在床边,与床保持20公分距离,左右脚交叉,以腕关节为



效力点:收紧腹部、拉伸膝关节。

轴,上身侧躺于床面,双臂贴耳尽量伸展。左右侧交换进行。

时间:1分钟。
效力点:伸展腹外斜肌,产生细腰的效果。

推床:推之前确定你根本推不动这张床。然后开始:双手撑住床沿,双腿并拢,以髋关节为轴,上下身体成直角,重心向前,双腿成小弓箭步,左右腿交换进行。

时间:1分钟。("推床"式可单独进行强化练习,每组20~30次,重复2~3组,打造完美下半身线条。)
效力点:伸展大腿肌肉,提升臀位,拉长小腿肌肉。

平躺:上半身平躺在床上,臀部在床沿外,双腿抬起平伸,双脚抵住墙面(或者搭在椅子等支撑物上,高度与床同高),呼气双腿绷直,腹肌用力,收紧臀部,吸气,放松。

时间:1分钟。
效力点:收紧大腿、臀部和腹部肌肉。

椅子

摆腿:找一把木制的或者硬塑料的椅子,上身保持正直,双手扶在椅子两侧,一只脚着地,另一只脚抬起并且脚尖绷紧,用大腿以及腹部的肌肉带动腿部上下摆动。练习时注意双膝不要弯曲,重心应一直保持在椅子的中心位置,以免椅子歪倒。

时间:1分钟。(15~18次为1组,做2~3组。)
效力点:可锻炼腿部肌肉,以及腹肌。同时,可增强身体的平衡能力。

柜子

踮脚:练习时,面向柜子站立,双脚分开与肩同宽。双手伸直,贴在柜子上。脚跟抬起,脚尖着地。当脚跟达到最高点时缓缓放下,然后再次抬起。锻炼的时候要身体平衡,重心应落于前脚掌上,而不应将身体压在柜子上。

时间:1分钟。(15~18次为1组,每天可以做2~3组。)
效力点:可有效缓解踝关节肌肉的酸疼,还能预防走路时扭脚现象的发生。
温馨提示:利用家具健身时应避免使用镶有玻璃的家具,并远离电视、冰箱等电器,以免在运动时触碰到这些电器而发生危险。

热点话题

膏方进入全民消费时代 外国人也赶进补“时髦”

据来自本市岳阳、龙华、市中医等医院,以及童涵春、雷允上、蔡同德等药店的消息,离冬至还有一个多月,但膏方生产企业已经开炉熬制。

以前膏方大多数是子女陪同父母来,现在很多是全家出动,还有年轻人结伴而来。膏方市场也呈现出年轻化、多样化的趋势。原本“老年人才服用”的膏方,进入了全民消费的时代。

外国人也赶冬令进补时髦。最近,上海宏康医院中医科来了几位外国朋友,他们分别来自法国、德国、意大利等国家。中医专家分别为他们把了脉,根据他们不同的体质和需

求,开出了个性化有针对性的进补膏方。

一位在上海工作多年的老外Tom,50多岁,妻子是中国人,去年服了膏方后,睡眠质量得到显著改善,摆脱了疲惫和焦虑,感到精力充沛。他说:“膏方对我们来说确实太神奇,太新鲜了!”今年,他又提前找中医专家开膏方。还有一位老外的心愿是学习中医,学习开膏方,把它带回去,让美国的老百姓也能感受来自中国膏方的魅力。热衷于中医膏方的老外“粉丝”,他们大多在上海工作、生活多年,对中医十分仰慕。

有一位克罗地亚的医生,来上海学习中医两年,现到美国开了一家中医诊所,推广针灸疗法,还兼治肿瘤。据悉,膏方目前在美国旧金山、纽约等地已有相当的市场,并被不少人接受。有一位法国朋友,是上海一家外资液化气公司的总裁。他的妻子也是法国人,中文名字叫范雅,今年46岁。范雅和她的丈夫患了病,都愿意中西医结合治疗,经常先找中医开方抓药。今年,他们又来请中医专家开膏方。据悉,法国是第一个将中医博士学位授予医科大学毕业生的西方国家。在法国的有些医科大学里,中医学是一门必修课。

中医专家认为,开膏方,应因人而异地处方,进补的同时也要去瘀,而不宜千人一方地进补。



■上海知名中医科专家陈百先教授在为法国朋友搭脉咨询并开出针对性的进补膏方。

健康提醒

秋冬之际,平稳高血至关重要

时入深秋,又过立冬,气温变化大,近日气温更是大幅跳水。所以,患有高血压疾病的患者要特别当心保养,以求血压平稳,愉快生活。

临床资料表明,高血压首先会损害心脏血管,主要是冠状动脉,并损害心脏本身,左心室会因代偿而逐渐肥厚、扩张而形成高血压性心脏病。高血压还会引起急性脑血管疾病主要的脑出血、脑梗死等。脑出血是晚期高血压病的最常见并发症,故防治脑出血的关键是平时有效控制血压。高血压

对肾脏的损害是一个漫长过程。肾脏一旦出现功能不全或发展成尿毒症,损害将是不可逆转的。再有,高血压发展到一定程度,视网膜动脉可出现痉挛性收缩,动脉管径狭窄,中心反射变窄,严重时会出现视神经乳头水肿,最终可引起视觉障碍。

患有高血压,应该积极治疗,经常自检。考虑到长期服用西药可能产生的副作用,患者应舒缓心情,加强锻炼。同时,运用天然绿色方法控制血压则更为理想。

金旋

喝老君牌舒压茶 调养血压促健康

血压高危害大,要早防控、早调理。来自天府之国的老君牌舒压茶是精选了灵芝、丹参、制首乌、酸枣仁、苡仁、山楂、茯苓、野菊花、决明子、山药等天然植物,科学组方而成的调节血压的保健食品。老君牌舒压茶的调压、稳压效果和它以调为本的配方分不开,方中的灵芝、制首乌、山药滋阴益气补血;山药、制首乌平补肝肾;丹参、山楂调压降脂软化疏通血管;茯苓、苡仁健脾益胃利水渗湿;酸枣仁、灵芝养心安神,改变睡眠;野菊花、决明子清肝平肝、润肠通便。老君舒压茶对人体起到了全面综合调理补益的作用,成为高血压者血压健康的好伴侣。

老君牌舒压茶是袋泡茶的形式,可以让高血压者心情非常放松的饮茶,每天两袋,饭后饭后随意饮用,清纯爽口,越喝越舒服。老君牌舒压茶每100克中含黄酮1000mg,皂甙400mg,黄酮和

皂甙是“血管软化剂”,对高血压者的心血管系统有很好的帮助,逐步恢复健康活力状态。老君牌舒压茶祝愿血压偏高者,轻松饮茶,调稳血压,走上健康快乐的幸福之路。

▲雷允上药城(静安寺华山路2号1楼)▲▲百年药店北京同仁堂药店(上海延安西路1672号)▲▲▲上海第一医药商店(南京东路616号2楼)

好消息,金秋十月期间,凡买1盒老君茶赠1袋有机银耳,每袋100克,价格29元,赠完为止。活动地点:北京同仁堂药店(上海延安西路1672号,近凯旋路口)

咨询热线: 51875398
卫食字(2002)第0384号 川食健广审(文)第2011040035,有效期至2012年4月19日 本品不能代替药物 [适宜人群] 血压偏高者 [不适宜人群] 少年儿童、孕期和哺乳期妇女 [保健功能] 调节血压

保健食品