

【热点话题】

秋季,人体的免疫力并没有我们想像中的那样好,加上细菌猖狂,感冒病毒蔓延,想要秋季不生病还得增加身体的免疫力,所以大家在日常生活中可以通过良好的生活方式来增强免疫力。

5 种减肥法 白领最适合

白领减肥方法一：

花粉减肥法

这是流行于美国的一种减肥方法,服用花粉制剂不仅可以让人恢复气力,还能帮助人体轻松减重。

Tips: 花粉的果糖含量很多,不会像普通的糖分一样转化成脂肪后囤积在人体内,还不会将多余的糖分转变成脂肪,更重要的是,它可节省蛋白质的分解消耗。

白领减肥方法二：

下午减肥茶

这是很多职场女性青睐的减肥方法,下午茶不仅可以丰富生活,还能起到不错的瘦身功效,下午四五点钟时,人体摄入的能量已经消耗得差不多了,这时候不妨喝杯咖啡。咖啡就像运动一样,具有将热量消耗掉的作用。这时候如果想吃点点心的话,最好吃些粗粮制作的饼干,不要吃太过精细的面食,下午茶会使你晚饭前已有饱胀感,从而轻松地削减了晚饭食量,以至于到上床睡觉时刚好空腹,不会堆积脂肪。

Tips: 如果想减肥的话,咖啡



最好选择美式咖啡,尽量不要喝三合一的速溶咖啡。千万不要在咖啡中加糖,如果喝不惯黑咖啡,可加少量牛奶。

白领减肥方法三：

清晨的蜂蜜水和酸奶

早晨起床后的第一件事应该是喝一杯淡淡的蜂蜜水,这样可以给身体补充水分滋润肠胃,加速新陈代谢,早餐过后,最好能够喝上一杯酸奶,需要注意的是,酸奶的温度不要太凉,以免让人饮用后引起腹泻和疼痛。

Tips: 蜂蜜最好不要用开水冲泡,最好食用温水酸奶或选择低糖酸奶或低脂酸奶,但是切记不要空腹喝。

白领减肥方法四：

泥巴减肥

这是在德国很流行的一种减肥方法,具体做法是把白土晒干研磨成粉,加入水、蛋液、橄榄油与蜂蜜,调匀成浆。使用时把调好的浆涂于热浴后的身体上。因为泥浆易干,在涂抹后还要不断洒水以保持功效,同时辅以按摩。将泥巴洗净后,在水中继续浸泡10~15分钟,每星期1次,瘦身效果好且不易反弹。

Tips: 这种减肥方法所用的泥土不是普通的黄土,一般的黄土不具有这种减肥效果,所以需要到专门的店里购买。

白领减肥方法五：

办公室减肥动作

小编建议大家在工作间隙舒展筋骨,活动一下,不但缓解酸痛

不适、提神醒脑,更能预防肥胖。这几种办公室减肥动作非常简单,扭扭头、抬抬腿,只需几分钟就好。

点点头：

站立,两脚分开,与肩同宽,两手叉腰,做前屈(下巴贴近胸部)后伸(抬头后仰)、侧屈(耳朵贴近肩膀)和旋转动作,动作要求做得缓慢、到位,到了某一位置,要稍为用力拉伸一下,有酸胀感,效果会更好。每节做一分钟左右。

拍拍肩：

腰部转动和拍肩相结合,右手掌拍左肩腰向左转,另一手背拍腰骶部,反之亦然。因肩部有肩井穴,拍打此穴可起到疏通气息,行气活血作用。

扭扭腰：

同准备姿势,拇指在前,其余四指在后,胯部向右、向左,然后可做顺时针或逆时针转动,转动要缓慢有力。

跳跳腿：

徒手跳绳,手脚动作要配合、协调。此动作可活络气血,加快血液循环,改善疲劳状态,坚持一分钟左右。

踢踢腿：

原地踏步,上肢摆臂,下肢伸直,脚尖绷紧,尽量与下肢成一直线,尽量踢高一些,就像操练时正步走动作。

梳头拉耳拍腰腿(整理运动)：

用手指当梳,用



指甲背面梳头,前向后梳30~50下,然后拉耳朵,拉耳尖5次,再拉耳垂5次,最后摩擦最外侧的耳轮20~30次。再用双手掌从腰部开始拍打到脚后跟,从小腿内侧到肚脐两侧,拍打2~3次,全套结束。

几种简单的办公室减肥动作,别看动作简单,却能起到大大作用,这样的小运动在办公室里进行也不会感到尴尬,并且可以成为大家共同运动的方式。经常像这样活动疲劳的身躯,防止腿部水肿,防止大脑缺氧。

如果你是一个想要减肥的白领,不妨试试给你推荐的五种白领减肥方法吧,让你在轻松的减肥方法中,轻松瘦身,不会耗费你太多的时间,也不会让你倍感疲劳,只要使用上面的减肥方法,瘦身好轻松,除了上面的减肥方法外,白领女性们还需控制自己的饮食,不能吃太多的食物,暴饮暴食、不规律的作息规律只会让你越来越肥。

【自我保健】

女性颈部保健须知

有人说:“颈部肌肤是女人的第二张脸。”即便你彩妆水平出神入化,颈部肌肤也会暴露你的年龄和健康问题哦。

颈部为什么伤不起?

颈部皮肤和身体其他部分比起来,皮肤厚度更薄,又缺少皮脂腺的保护,对外界环境的抵御能力很弱,稍不注意保护就会出现干燥、细纹、松弛、老化等肌肤问题,这也是为什么颈部比面部更容易泄露年龄秘密的原因。更重要的是,颈部这片小小的区域有颈椎、淋巴结、气管、食道以及连接头部的血管、神经都要从此处经过,大椎穴、风池穴、风府穴等重要穴位也都是

颈部养生从日常护理开始

很多姐妹日常保养仅限于面部,需要改变一下习惯咯。颈部如此脆弱,当然每天都要照顾周到!洁面的同时也要对颈部进行清洁;趁着肌肤表面的水分还没有干的时候,涂抹上颈霜,轻轻拍打、按摩,以促进皮肤吸收。特别要说明的是,虽然面霜也可以替代颈霜,但颈霜的质地会更油一些,更适合颈部肌肤,保湿、抗皱、紧致提升的功效更明显。

颈霜使用方法：

(1)将颈霜均匀涂抹在颈部,双手的中指、无名指自下而上交替提拉颈部,10~20次,动作要轻缓;
(2)用中指和无名指对颈部肌肤做旋转式按摩,10~20次,颈霜充分吸收即可;

定期颈部特殊护理

像面膜一样,颈膜也应该是常备护肤品,每周1~2次的颈部特殊滋润,可以延缓皮肤衰老

的速度。市面上的颈膜种类比较少,价格也比较贵,用保湿、抗皱、补水的面膜代替也可以哦~做颈膜前最好先沐浴以及去除颈部角质皮肤,这样效果会更好!

困扰办公室一族的颈椎病

除了颈部肌肤要多加护理,还要小心颈椎病的困扰。颈椎病已经逐渐成为威胁办公室一族健康的可怕疾病,而且低龄化的趋势越来越明显。可别小看颈椎病,一旦缠上身,会严重影响生活质量。颈部肩部酸痛、手臂麻木,严重的还会出现头疼、失眠的状况呢。

想治好颈椎病特别难,所以一定要保护好我们的脖子!正确的预防方法是:

(1)站立或坐立时,应抬头挺胸,这样脊背自然就直起来了。特别是看电脑的时候,不要低头、伸着脖子看,这样对颈部的压力非常大,久而久之很容易患上颈椎病,每隔1小时要活动颈肩部肌肉。

(2)可以把“暖宝宝”放在后颈部,感觉温热为宜,可以很好的缓解颈部不适。但一定要小心低温烫伤!

(3)睡觉时,应选择高度为10厘米左右的枕头,让颈部的位置有支撑为宜。

冬季颈部需要特别照顾

除了上面所说的日常护理、颈膜保养以及颈椎保护以外,寒冷的冬季一定要给颈部“穿衣服”,厚厚的围脖就是最好的选择啦!围脖不仅能装点死气沉沉的冬季,还能给颈部最好的呵护。围脖除了可以一定程度上保护颈部肌肤,更重要的是可以防止冷空气对呼吸道的刺激。

上海交通大学医学院附属第九人民医院

虹梅医疗美容门诊部

诊疗
科目

美容外科、美容皮肤科、口腔科

联系电话: 64018183

医院地址: 上海市虹梅路3310号 邮编: 200051

上海交通大学医学院附属第九人民医院虹梅医疗美容门诊部 沪医广[2012]第12-29-C425号 自2012年12月29日至2013年12月28日止