



赵英敏  
国家高级营养师  
健康咨询师  
专栏作家

Flash  
瘦身

## 最燃脂按摩操

你知道什么是内脏脂肪吗? 每天的各种食物残渣, 身体代谢物会积累在脏腑内壁, 难以排除, 而经常性地坐和躺, 更会使得脏腑器官充血, 阻滞, 内脏脂肪由此产生。想要更加美丽健康, 就要从消灭这只“小怪兽”做起, 这套风靡韩国的“燃脂按摩操”能够刺激脂肪燃烧, 激活脏腑免疫力, 每天半小时, 简单2步, 让你收获健康好身材。

### 拍腹100次

①全身放松, 双脚自然分开, 与肩同宽。

②用手掌迅速拍打下腹部至少100次, 力度适中, 听到“扑扑”的声音即可。

通过不断地拍打腹部, 能够反作用于腰部, 使紧张僵硬的体内脏腑器官得到放松。这是脏腑内部血气充足, 循环通畅的基础和前提。

### 腹式呼吸30次

①盘腿坐下, 放松肩部和颈部。

②手心向上, 将手放在膝盖上, 同时保持头部正直, 颈肩放松。

③低头向下30度。吸气时, 使用下腹部力量, 将腹部用力鼓起。呼气时, 将腹部用力回缩。反复练习30次。

这样腹式呼吸30次, 能使全身的新陈代谢在接下来的几小时里快上10倍。



Flash  
窍门



钱伊菜  
生态美容养生专家

## 小细节防止秋日脱发

秋季预防脱发的方法其实很简单, 都是一些日常生活的小习惯。预防秋季脱发, 从身边小事做起。

### 早晚梳发

每天早晚各梳发百次, 能刺激头皮改善头发间的通风。由于头皮是容易出汗弄脏的地方, 勤于梳发可能有助于防止秃头和头皮屑的发生。这个小习惯可以使头发保持光润的状态。

### 换着方向梳发

梳发的方向如果保持不变, 头发缝儿分开的地方, 由于常常被阳光照射的关系, 就会出现特别的干燥或变薄。一旦分开的地方开始变薄就应该擦发乳或头油, 同时加以按摩, 使已经干燥的头皮得到滋润。最好是在洗头后将分开的方向改变, 不但能够享受发型的

乐趣, 且能够避免分开处干燥, 而导致秃头之麻烦。

### 缓解头发稀薄的方法

具有酸性体质的, 或体内缺少某些营养和钙的人, 头发总是软弱无力而稀薄。这种人应多吃嫩海带芽、海带、乳酪、牛奶、生蔬菜等。同时每天按摩头皮, 加以刺激头皮, 促进血液的循环就可以获得改善。

### 治疗脱发的食物

摄取过多的糖分及盐分或动物性脂肪, 有害于血液的循环, 破坏头发生长的环境, 因此应该多喝水、多吃蔬菜。对于治疗脱发, 多食用含有丰富铁质的食品, 瘦肉、鸡蛋的蛋白、菠菜、包心菜、芹菜、水果等等都是最佳的治疗食物, 因为它们可以帮助你软化头皮。

Mink  
心结



白雪  
中国心融集团心理咨询师

## 如果还有明天

Q: 我女友的学历比我高, 各方面都很优秀, 可我只是个平凡的公司职员, 拿着微薄的薪水支撑自己在这个大城市里勉强维生。我常常觉得配不上她, 总是问她为什么喜欢自己这类问题, 总害怕她有一天会离开我。我也买不起高档的化妆品、衣服送给他, 总觉得很对不起他, 虽然她一再说不在乎这些, 可我还是经常性地自责和苦恼。这种情绪困扰了我好久, 现在和她在一起总感觉到无穷的压力和自卑, 失去了往日的快乐, 这是我造成的吗?

——大卫王

A: 你好, 大卫王朋友。中国的一个很传统的思想是男主外, 女主内, 男人就应该很强, 在外面要撑起一片天地, 要强于女人, 女人呢, 则应该小鸟依人, 依在这棵大树下, 无忧无虑。

其实, 在一段关系里, 既然在一起, 势必会有选择对方的理由, 有非常吸引对方的地方或者对方极度认可的地方, 大部分女人在选择男人时, 会考虑到长久性、稳定性, 起码会带来所谓的“安全感”, 但除了物质一方面, 其他方面也会给女性带来安全感, 比如: 这个男人是不是个好爸爸、好丈夫, 不赌, 努力的工作和如获至宝一样爱着他们的家人……所以, 在你情绪低落, 自卑自怜的时候, 你有没有问过你的女友, 她为什么会选择你, 会什么愿意和你在一起? 如果她不是看重你能不能买高档化妆品, 买好的衣服给她, 而是只想找自己爱的人过普通平凡的日子, 你的情绪, 是不是有点无厘头呢? 从选择的角度, 存在即合理。家是一个共同经营的成果, 根据不同的擅长和职能来选择自己在家庭中的角色不知是不是社会在飞快进步的同时, 很多家庭新的选择。

再回到你的心情低落, 自责情绪。其实你还是应该庆幸, 年轻即是资本, 从某种角度, 自卑、自尊是人类进步的原动力。既然自己的爱人这么出色, 你能有这样的愧疚情绪也是非常正常的, 在年轻的日子, 这也是推动你前进的动力, 今天你是个普通职员, 明天你是什么样子, 谁又能预料呢? 这也是人生的精彩之处, 我们都在奋斗的路上, 未来无限可能。

# 武夷路100号

## 上海伊美尔港华医疗美容医院

整形外科 / 美容皮肤科 / 美容中医科 / 美容牙科

021-6211 9777