

夏季减肥大作战, 走起!

甩开脂肪, 找回自信

又到一年晒身材的季节, 几家欢乐几家愁, 苗条的姑娘们都在疯狂晒身材, 可对于肉肉无处藏身的妹纸们, 夏天是个忧伤的季节。满身的赘肉无论穿什么都觉得尴尬, 小腿有点大不敢穿短裙短裤, 胳膊粗不能穿心爱的吊带背心, 更是不敢去沙滩, “裸露”只会让我们觉得没有安全感, 那些苗条的女人穿什么都好看, 自信心不知不觉就开始大打折扣。脂肪挟持着我们的自信, 减肥刻不容缓! 赶紧行动起来吧!

有氧运动必不可少 推荐一周3次游泳

游泳不但可以减肥, 还可以提高你的心肺功能和锻炼肌肉力量, 游泳减肥消耗的能量大, 而且是全身的运动, 减肥效果非常好。

初练者可以先连续游3分钟, 然后休息1-2分钟, 再游2次, 每次也是3分钟。如果不费很大力气便

完成, 就可以进入到第二阶段: 不间断地匀速地游10分钟, 中间休息3分钟, 一共进行3组。如果仍然感到很轻松, 就可以开始每次游20分钟, 直到增加到每次游30分钟为止。隔一天游泳一次最好。

减肥不是练饥饿 每天至少1200大卡

减肥期间一天吃一餐500卡的总热量与一天吃三餐1200卡总热量, 二者的减肥效率与速度是相同的, 少吃并不会加快你的减肥速度。相反, 节食时间越久, 节食方式越极端, 细胞代谢率会变得越慢, 能量消耗得越少, 到后来即使每天只吃一点点, 体重都掉不下来。 营养专家主张节食减

肥期间每天食物热量不要低于1200卡。每天1200大卡减肥食谱的搭配方法: 早餐主食2份、蛋白质2份; 午餐主食2份、蛋白质2份、蔬菜1份; 晚餐主食2份、蛋白质2份、蔬菜1份; 加餐水果2份(可放在三餐或者其他时间吃, 外食族的蔬菜若吃不够, 可吃大蕃茄或者黄瓜来弥补)。

睡前空中脚踏车 瘦腿消水肿

躺在床上, 抬腿与身体垂直到90度, 然后做蹬自行车的动作。一般一次要蹬100下, 途中如果觉得腿太酸可以中间休息下。接下来是放松运动, 躺在床上, 把一条腿弯曲成90度, 另外一条腿向后尽量拉伸, 身体尽量向下压, 注意力

度, 不要拉伤肌肉, 但保持上身的直立, 每条腿30组就可以收工了。

贴士: 结束后不要立即放下双腿, 仍然是让双腿保持自然垂直, 坚持5分钟(脚一定绷直), 之后缓缓放下, 在拍打按摩腿5-10分钟。



良好的作息是健康减肥的保证

减肥, 关键是改掉不良的生活习惯, 建立健康的生活方式, 并且长期坚持下来。若习惯没改变, 即使是吃得少动得多也还是很难瘦下来。要养成不熬夜、不吃夜宵、早睡

早起的好习惯; 一日三餐定时定量, 早餐一定要吃, 午餐吃八分饱, 晚餐早吃和少吃; 不长时间久坐, 走路挺胸收腹; 外出应酬饮食有节制, 喝酒有度。

长时间剧烈运动不利于脂肪的分解

大量运动之后, 由于身体水分的流失, 体重称上的数字会出现下降的表现现象, 然而, 真正被分解的脂肪是多少, 可就不得而知了。体

重秤上的数字只能代表体重(肌肉、水分、脂肪都有可能)的下降, 不能完全代表脂肪的下降; 运动一定要适量。

运动最佳时间: 早8点前和下午5点后

夏季大家在运动的时候, 是需要避开骄阳似火的中午, 上午8点前和下午5点之后, 都是可以选择的不错的运动时间, 当然需要注意

运动不能占用吃饭的时间, 为了运动减肥而不吃正餐是非常不明智的, 大家可以根据自己工作和进餐的时间进行顺延。

最佳运动强度: 有明显心跳加快的感觉

夏天稍微动动就会出汗, 所以我们在运动过程中有明显的心跳加快的感觉就可以: 室外的可以快走(保持收腹状态)、慢跑、球类运

动等为主, 室内的话则以瑜伽、游泳、溜冰等为主。室内最好保持开窗通风, 不建议在空调房内进行, 以免引起热伤风感冒。

色斑与日晒有关 3偏方有效祛色斑

有很多人认为: 只有人老了, 才会出现斑点。其实, 这个想法是错误的。现在, 越来越多的MM脸上出现斑斑点点。夏天也快要到了, 炎热的天气会使脸上的斑点越来越明显。到底是什么原因, 让脸上出现了这些斑点呢? 我们又应该如何有效祛斑呢?



脸上出现黄褐斑的原因

日晒

黄褐斑仅限面部曝光部位, 常在夏季日晒后诱发或加重, 说明与日晒有关。因为裸露皮肤长期在日光或其他强光照射、紫外线辐射下, 人体为避免皮肤细胞不被氧化, 分泌大量黑色素保护, 因而导致色素沉淀形成黑斑。

肾脏激素分泌失调

肾脏主管人体多种重要的激素, 当肾脏功能受损, 肾上腺皮质产生的主要激素如皮质醇(氢化可的松), 醛固酮和雄激素(主要是脱氢异雄酮

DHEA、雄烯二酮)过多或过少, 会增加钠排泄, 减少钾排泄, 出现低血钠、低血氯、高血钾, 尿液浓缩功能减退和电解质平衡失调, 产生严重脱水、酸中毒。其中黄褐斑使其产生的病变症状之一。

化妆品导致

现在在市场上许多化妆品会出现铅汞超标的情况, 在使用这类化妆品后, 患者的皮肤很容易出现问题, 当发生皮肤出现黄褐斑的症状后应该要立刻停止使用, 并且及时进行治疗。

如何治疗黄褐斑

1、珍珠牛奶面膜

材料: 蜂蜜, 红糖, 珍珠粉, 纯奶。
制作方法: 将红糖用热水融化, 然后与珍珠粉混合, 加入适量纯牛奶及蜂蜜, 调匀。

使用方法: 用小刷子涂于脸部, 越12-15分钟后用清水洗净即可。

功效: 牛奶用于美白, 红糖有去角质的作用, 珍珠粉可使皮肤光滑细腻, 蜂蜜则有极好的滋养效果, 对于干性皮肤尤其适用。长期使用, 可减少色斑, 美容养颜。

2、中药面膜

材料: 皂角90克, 升麻24克, 赭实15克, 绿豆、白芨、白芷、天花粉各3克, 甘松、山奈、砂仁、白丁香各7克。

制作方法: 将材料研磨成细末, 用糯米饭捣丸, 如弹子大, 以备。

使用方法: 用时以水研为浓汁涂抹于脸部。20分钟后, 用温水洗净即可。

功效: 有祛黑黯、粉刺、风疮及皮肤瘙痒等功效。

3、白附子面膜

材料: 白附子、珍珠粉、白芷密陀僧、羊奶。

制作方法: 将白附子、珍珠粉、白芷密陀僧各适量一起研磨成末放入羊奶里面混合, 需加热1个小时, 等待成面膜膏状的时候放凉后, 敷在脸上20分钟用清水洗去即可。

功效: 遮掩皮肤缺陷, 美化面容, 消除面部晦暗肤色。

初夏煲汤重健脾祛湿

立夏过后煲什么样的汤水合适? 专家说, 每到这个季节, 由于天气持续炎热, 很多人胃口不好, 消化功能降低, 且易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状, 因此, 这个季节的饮食应清淡而富有营养, 以清补、健脾、祛暑化湿为原则。

★冬瓜薏米煲水鸭

材料: 冬瓜500克, 薏米30克, 水鸭250克, 生姜2片。

做法: 水鸭洗净斩块, 氽烫后用清水冲干净, 与薏米、生姜一起放入砂锅, 加水5000ml。先用武火煮15分钟后改为文火, 再煮1-1.5小时, 调味后即可食用。

功效: 这款汤清热利尿解暑。冬瓜味甘淡, 性微寒, 可以清热解毒、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑。薏米即薏苡仁, 味甘淡, 性凉, 健脾渗湿、清热利水。水鸭性平凉而味甘, 补中益气、养阴利水。

注意: 薏米洗净后在冷水时入煲, 这样煮出来的薏米就易软入味; 冬瓜必须连皮煮, 因为冬瓜清热祛暑的功效主要集中在瓜皮而非瓜肉。



★番茄土豆排骨汤

材料: 番茄150克, 土豆250克, 排骨300克。

做法: 先将排骨洗净氽烫后用清水冲干净, 与切块的土豆一起放入砂锅, 加水5000ml, 先用武火煮15分钟后改为文火, 煮40分钟后, 加入番茄, 再煮20分钟, 调味后即可食用。

功效: 健胃消食, 生津止渴。番茄味甘、酸, 性凉, 微寒, 具有生津止渴、健胃消食和增进食欲的功效; 土豆味甘, 性平, 能补脾益气、通利大便。此汤酸甜可口, 营养丰富, 老少皆宜, 尤其适宜天气炎热胃纳不佳者食用。

★苦瓜黄豆排骨煲

材料: 苦瓜300克, 黄豆100克, 排骨500克。

做法: 先将排骨洗净氽烫后用清水冲干净, 与切块的苦瓜和浸泡好的黄豆一起放入砂锅, 加水1000ml, 先用武火煮15分钟后改为文火, 再焖煮60分钟, 调味后即可食用。

功效: 清热解暑, 除烦止渴。苦瓜味苦, 性凉, 有清热解毒的作用。黄豆味甘, 性平, 能健脾利湿、益血补虚、解毒。最宜口干口苦、尿黄、烦热等热症明显者饮用。

注意: 苦瓜性凉, 脾胃虚寒者不宜食用太多。

★节瓜蚝豉煲猪蹄肉

材料: 节瓜500克, 蚝豉50克, 猪蹄400克。

做法: 先将猪蹄洗净氽烫后用清水冲干净, 与切块的节瓜及蚝豉一起放入砂锅, 加水5000ml。先用武火煮15-20分钟后改用文火煲1-1.5小时。

功效: 滋阴清热、消暑渗湿。节瓜性平味甘, 能健脾渗湿、清热消暑、利尿消肿。节瓜不寒不热, 相较于冬瓜的寒凉, 很具“正气”, 是炎热夏季的理想蔬菜。蚝豉味咸、涩, 性微寒, 具有滋阴、养血、补五脏, 活血、充肌之功效。此汤滋阴清热、消暑渗湿, 老少皆宜。

★冰糖炖木瓜

材料: 木瓜(小者一个, 大者半个)。
做法: 将木瓜去皮去核切件, 放入炖盅内, 加进适量冰糖, 隔水炖1小时。

功效: 本品有润肺、止咳、解渴之功效。木瓜性平、微寒, 味甘, 能消暑解渴、润肺止咳。冰糖味甘、性平, 有润肺、止咳、清痰、去火的作用。此汤老少咸宜, 尤适宜烟酒过多、熬夜、久咳者食用。

★番薯红糖水

材料: 番薯250克, 红糖50克。

做法: 将番薯切小块, 加水煮20分钟, 加红糖, 放凉后吃薯喝糖水。

功效: 健脾胃、和血通便, 适宜夏季炎热时胃纳欠佳者食用。番薯性平, 味甘, 具有健脾胃、补虚乏、益气力及润肠通便等功效; 红糖性温、味甘、入脾, 具有益气补血、健脾暖胃等作用。