



30分钟腹部操

助你抹平小腹

腹部是全身最容易堆积脂肪的部位。这里的脂肪因距离心脏较近,又最容易被动员出来进入血液循环造成危害,是名副其实的“小腹”之患。因此,当腹围在90~100厘米以上或腹围与臀围的比值男大于0.9、女大于0.85时,腹部的脂肪就非减不可了。怎样才能较快地减少腹部多余的脂肪,使它显得平坦呢?

我们为您介绍一种45天便可见效的腹部速效平坦法:

1 热身活动

热身10分钟,至全身微微出汗后,再用保鲜膜捆扎腹部5~6层。

2 平卧位做腹肌运动

脐上练习:下身固定不动,仰卧起坐,旨在使胃部凸出部分收紧平坦。

脐下练习:上身固定不动,双脚抬起做屈伸腿和头上举练习,目的是收紧和减去整个下腹围赘肉。

腹外斜肌练习:完成上下腹部练习后,再做各种腰部转体练习。这种练习作为辅助练习,使上下腹部练习的减肥效果更加明显。

3 揉捏腹部,“驱赶”脂肪

有道是:“七分运动,三分揉捏。”要想腹部尽快去脂,在腹部运动后再以顺时针和逆时针做环形按摩各100次,“驱赶”脂肪,促进代谢。

据说以上方法每次做30分钟,每周3~4次,坚持45天必有显著效果。

懒人厨房

热腾腾的麻婆豆腐

特点:麻辣、嫩香



麻婆豆腐是川菜名肴,有100多年的历史。此菜的特色是以“烧”法烹之,在雪白细嫩的豆腐上点缀着棕红色的牛肉末和油绿的青蒜苗,外围一圈透亮的红油,如玉镶嵌琥珀,具有麻、辣、烫、嫩、酥、香、鲜的独特风味。

原料

豆腐、牛肉、青蒜

调料

豆瓣酱、豆豉、干辣椒面、姜、蒜

准备

豆腐切块,牛肉、青蒜切丁,姜蒜切丁备用

步骤

- 1.将切好的豆腐撒上盐,用烧开的沸水焯一下。
- 2.加热油锅,放入牛肉煸炒至变色出香味。
- 3.加入姜丁蒜丁,煸炒出香味。
- 4.依次加入豆瓣酱、豆豉、干辣椒面。
- 5.加入凉开水,少量盐、味精、鸡精,将沥干的豆腐倒入锅中。
- 6.出锅之前,放入青蒜段,加入水淀粉,翻炒出锅。

完全专业水准的香辣滑嫩的麻婆豆腐就大功告成啦!



本版内容由本报综合报道

生活提示

嘴唇——健康的晴雨表

唇红润,湿燥适度,肠胃健康。上唇颜色焦枯或黯红,为大肠病变,并伴有肩膀不松软,口臭口疹、喉咙不畅、耳鼻不通等症。唇内红赤或紫绛,肝火旺,脾气急躁,胁下胀痛,吃食不下。唇色火红如赤,发烧,心火旺,呼吸道有炎症。泛白的唇色,为血虚的特征,血液循环弱,冬天四肢冰冷发紫,若营养失调,起居不良,容易导致贫血。唇青紫,现代医学称为“紫绀”,这是机体缺氧或药物中毒的征象。常伴有面色暗红或淡青,胸闷不舒或时有刺痛,心慌气短,舌有淤斑淤点等症。唇皲裂,是指口唇出现裂隙或裂沟,古称“唇裂肿”、“唇燥裂”,是核黄素(维生素B₂)缺乏或脾胃热盛及阴虚火旺的征象。

健康细节

常吃猪血,有助清除体内垃圾

猪血中的蛋白质经胃酸和消化液分解后,可产生一种消毒和润肠的物质。这种物质能与入侵体内的粉尘、毛屑、有害金属微粒结合,使它们不容易被人体吸收而随粪便排出体外,堪称人体污染的“清道夫”。

开水煮饭最健康

开水煮饭可以缩短蒸煮时间,保护米中的维生素。由于淀粉颗粒不溶于冷水,只有水温在60℃以上,淀粉才会吸收水分膨胀、破裂,变成糊状。将水烧开可使其中的氯气挥发,避免破坏大米中最重要的营养成分维生素B₁。

健康生活,多用肥皂少用洗涤剂

洗手液里多含碱,总用它来洗手,会让皮肤变得干燥和粗糙。而肥皂的主要成分是苯磺酸钠,是从动物和植物脂肪中提炼出来的,对人体不会有害,且对环境的污染较小。

床垫半年要“翻翻身”

新床垫在使用的第一年,可每2~3个月调换一下正反面或摆放方向,使床垫的弹簧受力平均,之后约每半年翻转一次即可。另外,使用时间长了,细菌、尘螨等会进入床垫底层。最好在换洗床单时,用吸尘器或微湿的抹布将床垫上残留的皮毛、毛发等清理干净。

每天使用润唇膏不宜超3次

唇膏中大都含有凡士林和矿物油,有的还含有色素,再加上其黏润的性质会吸附空气中的灰尘,“唇不离膏”将导致这些化学物质和灰尘入口,不利于健康。有些润唇膏中含有甘油成分。甘油本身具有锁水功能,但超过一定浓度,则物极必反,“锁水”变成“吸水”,嘴唇就变成越“润”越干了。因此,在用唇膏护唇时,每天使用最好不要超过3次。尽量选择含水型唇膏,其滋润效果更好。

通通有 美食时尚影楼

一次投入,多重回报!

广告服务热线:63396000 6765128

地址:紫荆山路与商城路交叉口金城国贸大厦1610室 陇海西路80号 晚报大厦一楼西大厅 传真:63330293 67655048

中原首家

婚礼电子杂志媒体网

http://www.371hd.com

婚礼、爱情记录、个人写真等电子杂志免费制作、下载;论坛、博客、商城、交友,应有尽有!

荣誉制作热线:62070583

99元

准妈妈写真套照

妈咪宝贝 63868186

洋河新品上市诚招代理

海蓝舰队系列 御庄系列

诚招郑州及全省各市县总代理 郑州市代理只需首批进货8-20万 自备60平方以上存货房 厂方协助开发市场提供业务人员 广告,全方位支持欢迎同行业及有志创业的各界人员合作

0371-66036675 www.yhyz99.com

求资合作(品牌项目)

品牌产品操作全国市场

求资5~30万元合作(项目

商标、房产担保),保年

固定回报高,另加高分

成(单纯投资或共同经

营均可)

欢迎索取资料,考察。

0371-65213291

尚利紫砂电饭煲

想吃稀饭了,怎么办?
怕电饭煲内含铅量过高怎么办?
怕煮出的米饭夹生怎么办?
怕普通紫砂电饭煲内胆爆裂怎么办?

请用尚利牌“紫砂电饭煲”

特点:采用专利防爆内胆,从根本上防止内胆爆裂
节能:锅胆与发热盘直接加热,减少热流失,省时省电
北京华联五楼、世纪联华碧波园店均有销售
在活动期间内购买本产品赠送同型号锅胆一个
活动日期为2007年12月28日至2008年元月20号
(专利产品,仿冒必究) 专利号:ZL03237389.9

咨询电话:0371-66760161 13938296672 联系人:李宁
地址:郑州市国际小商品城A座2楼007、008号