

# TOP 养生 | 健康最亮点



## 不良姿态 迷人体态杀手

美国科学家曾做过一个实验,把各种类型的女性头部遮住,让她们走路并作出各种姿势,最后才露出头部让观众给她们评分。结果表明,如果某个女性相貌和身材都不错,但举手投足不优美,魅力指数会大打折扣;而身材相貌一般,但姿态很优美的女性则赢得较高的分数。所以,体态不只是肥女人的事,同时也是瘦女人的事。对于女人来说,优雅、优美是比单纯的瘦更要一生为之付出的事。

专家表示,我们看一面墙,垂直

光滑的表面是不容易藏灰尘的,通常是墙角这一位置最容易藏灰尘。同样的道理,当我们身体挺拔,每个部位都待在正确的位置的时候,身材是很容易保持的。而不良的习惯,如站没站相、坐没坐相,多余的脂肪就像那灰尘一样,在身体不正确的部位堆积起来,导致身材变形。

如经常低头伏案书写,颈部的皮肤会很容易松弛,出现双下巴。颈部后仰放松,后面会出现很深的颈纹,脂肪在颈和肩的交界处堆积,出现一个大肉团。

而颈部的不良姿态又会影响到胸部。很多人有扣肩含胸的毛病,而胸部的不良姿态又会往下影响到腰部。这个部位会形成很多人说的“游泳圈”,很多人经常弯腰弓背地坐在凳子上,长年累月,多余的脂肪怎么可能不堆积呢?

腰部的不良姿态接着会往下影响。这就是我们的腰、腹、臀部很容易堆积脂肪的原因。

所以,不良的姿态是美丽的杀手,也是让我们身材变形的重要因素。

# 我要迷人体态



## 迷人体态“速成法”在这里

### 不要耸肩

要想拥有迷人体态,一定要坐有坐相,当腰杆挺直、双肩舒展地展示你的坐姿时,优雅高贵的气质就出来了

两肩下沉,颈部到肩的线条就流畅、修长、舒展,看上去特别自信和优美。

背包时要注意,太重的包不要背在肩上,最好用手提着。注意不要老是用一侧肩膀背包,这样会导致一边肩高一边肩低,影响你的体态美。

### 腹部收紧

弯腰驼背是一种体态,收腹提臀也是一种体态。专家表示,前面最突出的永远是你的胸部,不要让头和腹部比你的胸部还突出。不要让自己

的臀部塌得像洗衣板。收腹提臀,不仅能防止臀部下垂和腿部变粗,还能充分展现女性的魅力。

睡觉前可平躺于垫或床上,双臂伸过头顶,手臂夹住耳朵,双膝弯曲,脚踩地,吸气。

### 背部挺拔

背部挺拔与否,直接决定了一个人整个形体的美丽程度,一个拥有优美曲线的背部,而美丽背部,可通过以下练习获得:

第一步,拉带子飞翔练习:在门把手上拴一条有弹性的带子或软管,双手各执带子的一端,坐好、拉紧,使胳膊与肩膀同高,然后轻轻弯曲肘部,慢慢地往后拉带子,直至肘部与胸部同

高,收紧肩胛骨。保持一会儿,回到开始的位置,重复做12~15次。

第二步,单胳膊弯曲练习 把右手和右膝放在凳子上,左手抓一个中等重量的哑铃,手掌向上,肘部轻轻弯曲。左肘与肩膀同高,收紧小腹,脖子与脊背在一条直线上。放下,回到开始位置,重复做10~15次,换手做。

第三步,站立飞翔练习 站立,膝盖微屈,双脚分开,与臀同宽,双手各抓一个轻度重量的哑铃,手掌相向。收紧小腹,保持背部挺直,慢慢抬高双臂,使之与肩膀同高。收紧肩胛骨。保持一会儿,回到开始的位置,重复做10~15次。

一谈起美,很多人的第一反应就是要瘦,好像只有瘦的人才能撑起“美”这个字,但瘦就是美吗?未必。如果一个女人,并不具骨感美,但举止得当、仪态优雅,让人过目难忘。这样的美,就不是瘦,而是她的体态。专家表示,体态是女人的气质所在,体态优美的女人常常会给我们惊艳的感觉,使人总不自觉地去看欣赏与回味她的美丽。这,就是体态的魅力。  
郑州晚报记者 李鹏云

## 2014 郑州同济医院不孕不育学术研讨峰会 征集100名不育不孕患者 享受1000元不孕基金

4月26日上午“2014 郑州同济医院不孕不育学术研讨峰会”隆重举行。本次峰会有北京知名专家刘陶、戴兆亨教授,以及省内100余位地市不孕不育专家出席。

会议现场,北京安贞医院妇产科主任国内不孕不育知名专家刘陶教授针对“不孕与微创手术”进行精彩学术演讲,北京大学人民医院妇产科主任戴兆亨教授还针对“女性不孕和排卵障碍的诊疗”做了精彩报告,带来了国内先进的不孕不育诊疗理念与现场的

百余位专家交流探讨。此次的学术交流促进了河南不孕不育医疗学者的有学术更深的提高,更是对河南不孕不育学术方面有着举足轻重的意义。

自郑州同济不孕不育研究院创建来,一直以“实现改革创新、科学发展”开创科技型现代化医疗为主要任务服务更多的绿城百姓。迄今已成功为数千个不孕不育家庭圆了求子梦想。

据悉,该院不仅为本次学术大会提供了交流研讨的平台,更为那些需要帮助的不孕不育患者提供了爱心手



术援助。活动主办方将面向社会征集100名不育不孕患者,享受1000元不孕基金补助。郑州同济不孕不育研究院希望能为更多的夫妻送去关爱,为更多的不孕不育患者送去福音,为社会的和谐发展贡献力量。蒋晓蕾

## 于康新书出版 微博体传授饮食秘诀

养生保健,看似是知识问题,其实是执行问题,所谓知易行难。近期由化学工业出版社推出的《吃好每天3顿饭2:这样吃饭更健康》以微博体的形式将健康吃饭的秘诀传授给读者。

于康,人称“康叔”,广受大众和媒体的追捧,他的微博生动幽默,有大量的饮食健康信息。此书就取材于“康叔”的微博精华,同时广泛征集读者朋友认为最有价值的营养信息,采用箴言的形式进行提炼,就像在浩瀚的营养知识海洋中采集那些最美的珍珠,并编成一条条珍贵的项链献给读者朋友,让健康知识不仅止步于被知道,而是融入我们的日常生活,变成生活的一部分。晓蕾

# 美国华盛顿大学皮肤中心主任葛菲教授空降郑州

中、美、加三国顶级皮肤科专家联合会诊 面向全国征集100例白癜风、银屑病患者

### 专家简介

热烈祝贺:由郑州西京白癜风医学研究院、郑州市银屑病研究所发起,联合美国华盛顿大学医学院皮肤中心、美国西雅图皮肤中心、加拿大多伦多医院、中国白癜风协会及河南多家权威媒体支持举办的中原区“2014·中、美、加皮肤病医学专家学术访问交流”将于5月3日在我市隆重召开。

届时中国皮肤病学术带头人、中国白癜风协会会长孟中平教授,世界308之父、美国华盛顿大学医学院皮肤科主任伯纳德葛菲教授,美国、加拿大医学博士、美国俄勒冈州乌姆普夸医院主治医师宋建明博士,加拿大医学博士、国际著名皮肤病专家巴里皮特博士,加拿大资深健康专家迈克尔迪凯撒先生,加拿大著名医疗心理学专家崔西奥多维彻女士等国际知名医学友人、国内各皮肤病医疗机

构知名专家将亲临郑州西京白癜风医学研究院,就世界皮肤病最新进展进行学术交流。

此次大会是中、美、加皮肤界首次进行的国际医学合作,将重点围绕白癜风、银屑病学科建设,中西医诊疗理论、诊疗技术及国际合作项目——黑色素细胞自体体外再生术、308纳米准分子激光治疗体系等技术进行学术交流与探讨。葛菲教授、巴里博士、宋建明博士将带来美国、加拿大最新医疗技术,在大会上进行分析研讨。

通过此次大会,将为郑州西京白癜风医学研究院、郑州市银屑病研究所能更好地引进国际顶尖技术,推广中医诊疗的临床应用,造福全球白癜风、银屑病患者奠定坚实的基础。郑州西京白癜风医院地址:郑州市建设东路23号。蒋晓蕾



世界308之父,美国华盛顿大学医学院皮肤科主任伯纳德葛菲教授



中国皮肤学术带头人中国白癜风协会会长孟中平教授



加拿大著名医疗心理学专家崔西奥多维彻女士



加拿大杰克男森健康中心副教授,迈克尔迪凯撒先生



美国俄勒冈州乌姆普夸医院主治医师宋建明博士



大医学博士国际著名皮肤病专家巴里皮特博士