

第76頁	第77頁	第78頁	第79頁	第80頁	第81頁	第82頁	第83頁	第84頁	第85頁	第86頁	第87頁	第88頁	第89頁	第90頁	第91頁	第92頁	第93頁	第94頁	第95頁	第96頁	第97頁	第98頁	第99頁	第100頁
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

您現在讀到第六十九頁 健康新知

冷水洗臉真有利於美容嗎？



答案是肯定的。尤其是對於油性皮膚，如長期採用冷水洗臉，由於「寒性收引」，使毛孔收縮，無法洗淨堆積於面部的油脂、塵埃及化妝品殘留物等污垢，不但不能達到美容的效果，反而容易引起痤瘡之類的皮膚病，影響美容。

正確的護膚應做到既清潔又不損害皮膚，是護膚美容的基礎。而適當的水溫則是皮膚清潔的重要條件，水溫過冷與過熱對皮膚的滋養都不利。

水溫過冷（20°C以下）對皮膚有收斂作用，可鍛煉肌膚，使人精神振奮，但長期使用過冷的水洗臉會引起皮膚血管收縮，使皮膚變得蒼白、枯萎，皮脂腺、汗腺分泌減少，彈性喪失，出現早衰，對皮膚滋養不利。

水溫過熱（30°C以上）對皮膚有鎮痛和擴張毛細血管的作用，但經常使用會使皮膚脫

如玉粒粗脫擺

「玉粒粗脫擺」，這四個字，聽起來似乎有些矛盾，但其實不然。這是指一種皮膚病，即凍瘡。凍瘡的發生，往往與體質較差不耐寒、少動久坐及過度勞累等有關。由於血液循環不佳，當寒氣侵犯，特別是潮濕加速散熱時，就容易手足冰冷，膚色青紫，嚴重時就會發生凍瘡。當經常使用鹼性偏重的清潔產品及接觸金屬，又疏於手部保養，就會加重手部皮膚的乾燥；在春季，就特別容易引發凍瘡。要避免這些問題的發生，一方面要養成洗手之後立刻用護手霜的習慣，另一方面要多做按摩、多做護手操，來促進手部血液循環，讓乾燥、凍瘡、濕疹明年不再來。

「玉粒粗脫擺」，這四個字，聽起來似乎有些矛盾，但其實不然。這是指一種皮膚病，即凍瘡。凍瘡的發生，往往與體質較差不耐寒、少動久坐及過度勞累等有關。由於血液循環不佳，當寒氣侵犯，特別是潮濕加速散熱時，就容易手足冰冷，膚色青紫，嚴重時就會發生凍瘡。當經常使用鹼性偏重的清潔產品及接觸金屬，又疏於手部保養，就會加重手部皮膚的乾燥；在春季，就特別容易引發凍瘡。要避免這些問題的發生，一方面要養成洗手之後立刻用護手霜的習慣，另一方面要多做按摩、多做護手操，來促進手部血液循環，讓乾燥、凍瘡、濕疹明年不再來。



工作相當忙碌，家裡的事情也不少，還有各種應酬……實在沒有時間安排系統的健身計劃？那麼就別浪費你上下班途中、等車以及乘坐公共汽車的二三分鐘，因為好好利用這段時間，你就能偷偷變瘦哦！

「注意走路姿勢」

每天上下班途中，祇要能走路時就盡量走路。走路的姿勢非常重要，挺胸、收小腹，臀部夾緊，千萬不要弓腰駝背。如果走路時不緊縮小腹，不管你走多少路，也無法刺激你的腹部肌肉，你的小腹就不會縮小。此外，駝背會破壞身體的平衡感，降低走路的運動效果。

「加大走路的步幅」

將走路作為一種減肥的運動，就不能像平常散步一樣隨便，要適當加大步幅，祇有大步流星地向前走，才能運動你的大腿肌肉，避免蘿蔔腿出現。

「後腳跟先著地」

後腳跟先著地，而不是整個腳底平放在地面上。將重心放在前腳，每跨出一步，前腳須按照後腳跟、腳心、腳尖的順序著地。這樣走路，後腳跟會自然上提，腿的曲線就會變得緊實勻稱。

「用包練手臂」

女性外出一般都會攜帶提包，在不妨礙別人的情況下，可以把它當成「微型運動器械」。前後甩動，這種甩提包的動作可以鍛煉手臂肌肉。但要注意如果提包過重就不要前後甩動了，不然不僅容易損傷關節，還可能打傷過路的路人。

「等車時的運動」

等車、等信號燈的一段時間，你也不是無事可做。可以利用這段時間進行收腹練習。將注意力集中在腹部，全力收緊，感覺。

「坐在公共汽車上」

車上有座位時，你可以輕鬆地做運動。腿呈90度，擺好，腳跟固定不動，腳尖上上下下反覆擺動，這個動作可以鍛煉小腿肚的肌肉，讓小腿線條更勻稱。

同時，坐著的時候還能夠鍛煉腹肌，雙腿併攏抬至離地面約10公分的高度，將腿懸空，盡量保持這個姿勢，能堅持多久就堅持多久。

「站在公共汽車上」

車上沒有座位也沒有關係。因為站著也能做很多小運動。用手拽住車上的吊環，時而用力握緊，時而放鬆，反覆做，可以讓手腕變細。或者手握住欄杆，一邊數拍子，一邊用力向內收腹，這種方法能有效緊縮腹部肌肉，使小腹慢慢縮小。

法肥減大七想理最領自坐久

東方中醫藥中心

Traditional Oriental Herb & Therapy Center

預約電話: 312-388-9260 地址: 516 W. 32nd St, Chicago, IL 60616

著名老中醫 黃士通
教授 Dr. Shitong Huang

- ◆持美國國家中醫針灸證書，伊州針灸師執照
- ◆上海復旦大學中山醫院教授，主任醫師，博士研究生導師
- ◆榮獲中國國務院政府特殊津貼與證書
- ◆50年臨床與教學經驗

☆精治：腫瘤、心血管、腦、皮膚、內、外、婦、兒等各科疑難雜症

☆服務範圍：

- 1.中醫全科、針灸、推拿、中藥方劑、中成藥、膏方等
- 2.濟生飲：美國產品(抗癌靈、腦康靈、心康靈、免疫靈)

☆特設：針灸、推拿、中醫、中藥速成班教學

E-Mail : geohopechina@gmail.com