

教你一招

长期伏案
松肩展颈用手“拿”

如今，长期伏案工作，久坐不动已成了很多人的生活常态。一天下来，难免会腰酸背痛，腿部发胀。此时，很多人会自己揉揉脖子，捏捏四肢，以缓解疲劳不适。其实，人们这种不经意的揉捏，就是中医中常见的“拿”的手法。如果我们再掌握了正确的手法，缓解肌肉疲劳就更事半功倍。

拿法操作其实很简单。用拇指与其他手指相对用力，贴于肌肤上，有节奏的提捏肌肤即可。根据与拇指配合的手指的数量而言，有三指拿法、五指拿法等分法。拿法具有疏通经络、镇静止痛、开窍提神等作用。常作用于脖子、肩膀、四肢等部位。

我们在自己施拿法时，一定要放松自己的肩、臂、腕等关节，提捏起时不要摆动，动作要有节奏性和连贯性。力道和时间不宜太大太长，以免手指和腕部损伤。

以颈部为例。操作时，采用坐位，全身放松，将双臂举起，虎口朝下，紧贴于后脖子发际下，拇指及其他四指分别放在两侧，采用三指拿法（即拇指、食指、中指着力），有节奏的提捏肌肤，力度以微感酸痛为佳，提捏一次持续3—5秒，反复10次。（冯明）



“暗卫”最好选抛光瓷砖

仿古砖、亚光砖、抛光砖……市场上各种瓷砖层出不穷，款式越来越多，外观越来越漂亮。不过在实际挑选中，一定要考虑自己家中的装修风格和具体条件。

辰辉装饰介绍，现在不少人选的瓷砖和家中的整体风格不协调。购买瓷砖前，首先要知道自己家中的装修风格和具体条件。卫生间的采光和通风最重要，很多高层建筑，卫生间都是“暗卫”，没有窗户，这种情况最好使用抛光面的瓷砖，最多再加些色彩清淡的花砖，这样灯光一反射，光线会比较亮，如果选择灰色、暗色的，就会显得比较压抑。所以，一定要选择适合自己房间的瓷砖。

在日常使用中，要随时保持卫生间内下水道的畅通，洗澡后，及时清理毛发及其他易堵塞下水道的杂物，以防时间久了发酵；要经常打开卫生间的门窗通风换气；还可适当喷洒芳香剂或除臭剂；在平房或低层楼房的卫生间内，最好安装个稍大点的排气扇。（据网络）



美食滋润出初秋的美丽

夏秋之交，饮食比较注重保健效果，饮食以润燥益气为中心，以健脾清肺为内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配。时下，益胃生津的南瓜、芝麻粥品；清火补气的茄子煲、牛肉萝卜；清润的双皮奶、木瓜炖雪蛤；水分充足的水蜜桃、菠萝等水果都是夏末初秋的最爱。

另外要提醒的是，蜂蜜、马蹄、葡萄、萝卜、梨、柿子、莲子、百合、菠萝、香蕉、银耳、乳品等皆为清润食物，市民可以多吃；而大蒜、韭菜、辣椒等辛辣之物则应尽量少吃，姜、葱可作为调味料但也不宜多吃。（本报综合）

粥品：蔬菜水果入粥润肺生津



夏末秋初，适当食粥，则能和胃健脾，润肺生津，养阴清燥，可缓解天气的温燥，让人心旷神怡。煮粥时，适当加入梨、胡萝卜、芝麻、百合、南瓜等药食两用的食物，更具有益肺润燥的功效。

做法：南瓜粳米粥清甜而且有丰富的膳食纤维，熬制时需要注意火候以及下水量即可。另外，煮芝麻粥时更是简单，先将芝麻炒熟，磨成粉末状，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食，很适合便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

百合粥亦不错，将鲜百合与米分别淘洗干净，放在锅中加水，小火煨煮，当百合和粳米烂熟时，加入少许糖调味即可。另外，须加强滋阴润肺的，还可加入银耳；须加强清热解毒的则可加入绿豆，这些粥品很适合身体虚弱或心烦失眠、低热易怒者食用。

水果：水蜜桃、梨补水又健胃润肺



梨、水蜜桃、菠萝这些水果都富含水分，补水又健胃润肺。

目前，梨正成为水果摊上的主角，汁水甜美，皮薄肉细，香脆适口，很受人们欢迎，而且食用梨还有化痰润肺、清心降火的功效，对嗓子也有良好的滋润作用。

水蜜桃一般以生吃为主，当然有的市民还将其做成水蜜桃沙拉；而菠萝则生吃熟食皆可，生吃菠萝应先用盐水浸泡。

做法：除了生吃外，梨还可做成梨汁，或者与大枣、萝卜、绿豆等一起熬汤，或者将梨的上部切下作为盖，掏去籽后，灌上蜂蜜，再将盖盖上，放到锅中蒸熟，据老人们介绍，这种吃法可消除肺中燥气。

甜品：双皮奶糖水很养颜



提起糖水甜品，佛山的双皮奶赫赫有名，它爽滑细嫩，水润清甜，滴入几滴姜汁味道更加鲜美。

此外，在这个时节还可以食用莲子百合糖水、木瓜糖水等。莲子与百合结合既具有滋养、养神安神，降血压的作用，又能补中益气，温肺止咳。木瓜炖雪蛤很受女性食客欢迎，具有润肠胃、养颜的功效。

做法：自己在家中制作双皮奶，原料简单，制作也不难，只需鲜牛奶1杯、鸡蛋1个，少量砂糖；准备好之后，将鲜奶炖开，在小碗里注入半碗炖开的奶，待其凝固成奶皮，用牙签扎破奶皮，让剩余的奶流出，将奶皮留在碗底；将鸡蛋打均后倒入流出的剩余鲜奶中，加糖搅拌均匀，再慢慢倒入放着奶皮的碗中；由于浮力的作用，奶皮一般会浮到上面，隔水中火煮约15分钟即可。

菜品：初秋吃茄子萝卜正当时



此时，新鲜的茄子含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质等。最好不要煎炸，这样才不会将其中的营养成分破坏掉。另外入秋时，吃萝卜可以消除暑期积累的燥气。

预防职业病
教师饮食要“五多”

教师只有根据自己的职业特点安排饮食，才能维持身体健康，防止职业病。

1、多食益脑食物 教师是脑力劳动者，脑力劳动消耗大量的能量，因此，宜适当补充富含氨基酸的食物，如鱼、牛奶、大豆及其制品，以保证精力充沛、思维敏捷。另外，吃含磷脂丰富的蛋黄、大豆、胡萝卜、鱼、肉等能增强大脑的机能，提高工作效率。

2、多食养眼食物 教师的视力容易受到损害；上课时飞扬的粉笔灰易使教师患结膜炎等眼疾，经常感觉眼睛干涩、发痒。因此，除注意正确使用眼外，教师要多食具有养肝明目作用的食物，如羊蹄筋、羊肝、胡萝卜、菠菜、阿胶、乌骨鸡、桑椹、甲鱼、黑木耳等。

3、多食利咽食物 具有清热解毒功能的蔬菜水果，如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨、乌梅、莲子心等，对防治慢性咽喉炎有一定的作用。刺激性食物如辣椒、大蒜等则应少吃，容易引起上火的油炸食物也不要多吃。

4、多食抗疲劳食物 教师长时间站立讲课，下肢肌肉处于紧张状态，产生的乳酸在下肢积聚较多，会出现双腿沉重、酸胀等不适。故教师宜多食水果、蔬菜、豆类等碱性食物，以消除疲劳。服用大枣、麦冬、桂圆、人参熬成的汤，也有消除疲劳的作用。

5、多食抗粉尘食物 教师在日常膳食中应适当多吃胡萝卜素丰富的食物，如胡萝卜、木瓜、南瓜、西兰花、菠菜、油桃、杏等。胡萝卜素是一种抗氧化剂，有预防尘肺病发生的作用。此外，可适量食用能排尘的食物，如黑木耳、猪血，这两种食物可清除胃肠道中的粉尘，从而防止粉尘对消化道的危害。

（马凤喜）

美体塑身

7天3步让你拥有纤瘦小腿

十个女孩，九个说自己小腿胖，其实小腿可算是身体中最不容易减的部位之一，因为小腿是全身体重的重要支撑，所以必须有一定“分量”。同时，许多女孩运动少，站得多或坐得太多，令脚部血液和淋巴腺系统活动减慢，新陈代谢不佳，容易造成小腿浮肿或脂肪过多。（瑞丽）

打松结实小腿

步骤一：打松结实小腿

其实想瘦小腿，先要检查自己小腿的肌肉是松弛还是绷紧。若是肌肉绷紧的话，要瘦就会比较困难。所以首要的减小腿计划，要由打松结实的小腿肥肉开始。

方法1

平日可坐在地上，将一只脚踏成直角，以拳头拍打小腿，每边可做5分钟。

方法2

当假日时，不妨利用市面上的浴盆放入浴缸中，让小腿浸泡一段时间，就可以将肌肉松弛。浸泡完毕后也要在小腿进行拍打的动作，加速血液循环。

步骤二：加强消瘦收紧运动

当小腿开始松软下来（或天生小腿松弛的），下一轮的减肥工作，便是加强消瘦收紧效果，每日可以做些收形运动。

运动(1)

1.脚的前端置于高起的平台上，脚尽量往下压。
2.然后小腿用力向上踮起，令整个人提高。

有节奏地重复这套动作，做20—30次，尽量使劲踮起、下压，做到有点酸痛效果更好。可以一只手扶支撑物上，以保持平衡。

运动(2)

1.躺在地上，脚向上伸直与身呈90度，以一条长形毛巾跨过脚背，两手伸直，脚尖踮高。

2.两手用力将毛巾压下，脚掌也同时压下，保持手部与脚部伸直。重复这套动作40次，便能收紧小腿，令线条更修长。

步骤三：最后冲刺瘦腿物

进入最后阶段，当然要加速瘦身效果，大家不妨买一些瘦腿膏、瘦腿用品帮帮手，能够瘦腿之余更有滋润作用，令双腿艳光四射啦！

饮食法去水肿

除了按摩之外，适当的饮食习惯也能制造美腿。

1、维他命E帮助去除水肿

血液循环不好，就很容易引致脚部浮肿，含维他命E的食物，可帮助加速血液循环、预防腿部肌肉松弛等。含丰富维他命E的食物包括杏仁、花生、小麦胚芽等。

2、维他命B群加速新陈代谢

维他命B1可以将糖分转化为能量，而B2则可以加速脂肪的新陈代谢，多吃维他命B丰富的食物，如冬菇、芝麻、豆腐、花生、菠菜等。

3、少吃盐去水肿

经常吃多盐的食物，容易令体内积存过多水分，形成水肿，容易积聚在小腿上。饮食除了要减少盐的吸收外，也可多吃含钾的食物，因钾有助排出体内多余盐分，含钾的食物包括番茄、香蕉、薯仔、西芹等。

