

正確跑步姿勢輕鬆讓小腿變細

導語：很多人喜歡跑步卻又不敢跑步,因為越跑小腿越粗。難道小腿變粗是跑步的錯嗎?

跑步的確會使小腿變粗，短跑運動員的小腿就都很粗壯；跑步也會讓小腿變得結實，腿部線條更美，馬拉松運動員個個小腿都很細。這都是因為跑步姿勢和跑步強度導致的。

在跑步的時候，用前腳掌先着地或整個腳同時着地的話，會對小腿前部的脛骨及膝關節造成損傷，並且會強烈刺激小腿肌肉，造成小腿變粗；如果跑步姿勢是儘量用腳跟先着地，然後由腳跟滾動到腳掌。這樣跑可以減少跑步對踝關節壓力，避免受傷。腳落地時的膝關節保持微曲，不要挺直，對膝關節有一個緩衝作用，還能拉伸小腿，對小腿肌肉的刺激並不強烈。這種跑法就不會使小腿變粗。跑步時，我們需要運用全部腿肌才可把身體躍起。其中主要是前大腿肌肉出力，但卻難免會用到小腿肌肉。爲了避免出現蘿蔔腿，跑步完畢後，你可做些拉筋運動，來鬆弛緊繃的肌肉。



即使採取了正確的跑步姿勢，女性朋友在慢跑初期仍會感覺小腿是在“長粗”，這是因為經常跑步後，小腿很疲勞、發僵、發硬、有緊繃感，讓女性朋友產生變粗的錯覺。

青年時代是人生最美好的時期，尤其對於含苞待放的姑娘更富有魅力。日本心理學家荒木一郎經過長期觀察後發現：17 歲、19 歲、21 歲的姑娘最漂亮，27 歲的姑娘到達漂亮的巔峰，28 歲以後便開始走下坡路了。28 歲以後，因為構成女子美麗特性的生理因

提起跑步，很多人都認為它是無氧運動，其實不然。當跑步強度大，劇烈的時候就是無氧運動，比如 100 米、200 米、400 米等短跑。短跑者都是採取前腳掌着地，這樣跑得更快，也需要強有力的小腿肌肉。因此，你會發現短跑運動員小腿都粗。當跑步強度低，時間長的時候就是有氧運動比如馬拉松等長跑，他們每天都跑十幾公里，他們的腿只會更細更勻稱，並沒有變粗。

因此，避免小腿變粗的瘦身方法除了採取正確的跑步姿勢外，還要採取強度低，有節奏，持續時間較長的有氧運動下的慢跑，它消耗的是體內的糖和脂肪。慢跑的時間至少需要 30 分鐘，最多可進行 1~2 小時。但速度不能太快，要把心率控制在有氧運動的心率範圍內，也不能太慢，否則起不到鍛煉的作用。20 分鐘以上的慢速長跑不但能大量耗盡

體內的糖原，而且要動用體內的脂肪。由於慢速長跑不很劇烈，不會使機體過分缺氧，故有助于脂肪的消耗，從而達到減肥的目的。

需要注意的是，體重較大想要減肥的人，自身的重量對關節的衝擊會比較大，對膝關節和踝關節都會造成傷害，因此不適合長期單一的慢跑運動，可以選擇橢圓儀、登山機、划船機、固定自行車來進行有氧減脂運動。

27 歲是女性美麗的巔峰

青年時代是人生最美好的時期，尤其對於含苞待放的姑娘更富有魅力。日本心理學家荒木一郎經過長期觀察後發現：17 歲、19 歲、21 歲的姑娘最漂亮，27 歲的姑娘到達漂亮的巔峰，28 歲以後便開始走下坡路了。28 歲以後，因為構成女子美麗特性的生理因

素慢慢凝固，有的還會慢慢消失。如在生理上失去平衡，女子柔軟性的消失速度會加快。特別是不與男子交往、結合的女人，她們美麗的姿色會消失得更快。那么，怎樣保持女性的魅力呢？

首先要結婚，過正常的夫妻生活。富有人情味的生活能使人心情愉快，女子結婚後心理上的寄託，使其有一種安定感，這是保持姿色的積極因素。

性生活是女子保持魅力的重要因素，它通過複雜的生理現象使女子保持漂亮的容貌。同時，以自然美容為主，不要濫用化妝品。因為不少化妝品有副作用，長期使用會對皮膚造成傷害。

九癥狀自我檢測腎虛程度

預防腎虛首先要注意休息，勞逸結合，善於通過一些休閒活動來減輕精神壓力……

腎虛體徵：夜尿頻多、精力不濟、腰酸腿軟、失眠多夢、胸悶氣短、耳鳴耳聾、發落齒搖、易患感冒、四肢畏寒怕冷。

容易腎虛的人：

- 1、頻繁抽煙、喝酒的人；
 - 2、生活和飲食常無規律的人；
 - 3、工作繁忙、精神緊張的人；
 - 4、喝濃茶的人；
 - 5、長時間操作電腦的人；
 - 6、康復中的病人；
 - 7、長時間久坐的人；
 - 8、性生活頻繁的人；
 - 9、常吃速效壯陽藥的男人；
 - 10、老年人。
- 支招：對照自查：腎虛的九大症狀

症狀 1 畏寒肢冷：“畏寒”指有怕冷而且怕風吹的感覺。“肢冷”指四肢手足冰冷，甚至冷至肘、膝關節的症狀。“畏寒肢冷”往往伴隨腰膝酸痛、神疲倦臥、少氣懶言、口淡不渴等腎虛病症。

症狀 2 房事過度：中醫認為腎藏精。腎精化生出腎陰和腎陽，對五臟六腑起到滋養和溫煦的作用。腎陰和腎陽在人體內相互依存、相互制約，維持人體的生理平衡。如果這一平衡遭到破壞或者某一方衰退就會發生病變，男性會出現陽痿早泄、滑精、精液病等病症。

症狀 3 頭暈無力失眠多夢：腎作爲人體重要的臟器之一滋養和溫煦着其他臟腑，若其他器官久病不愈，就容易傷及腎臟。許多慢性病如慢性肝炎、冠心病、支氣管哮喘、高血壓等病人，往往伴隨有腎虛症狀。

症狀 4 哮喘：腎臟有“納氣”的功能。因腎

心情持續低落？補充三類食物

下次當你感到心情很糟的時候，不妨看看冰箱里有哪些食物可以幫助你恢復好心情。美國 MSN 網站撰文告訴我們，缺乏三類營養，可能就是情緒不好的罪魁禍首。

三種 B 族維生素：維生素 B6、維生素 B12 和葉酸。有研究表明，血液中葉酸水平低的人抑鬱的可能性更高。因此，心情低落的人可以選擇含葉酸多的食物，包括綠葉蔬菜、葵花子、大豆、甜菜和橙子。如果飲食中的青菜較少，可以每天吃一粒複合維生素——一般會含有 400 毫克左右的葉酸，另外兩種 B 族維生素也可以兼顧到。

維生素 D。維生素 D 在預防骨質疏鬆、多種癌症和自身免疫疾病方面非常重要。最近的研究顯示，它還能減輕季節性抑鬱。尤其在冬季的陰沉天氣里，由於白天變短、日照較少，導致維生素 D 不足，人們容易感到焦慮、疲憊和傷感。建議補充富含維生素 D 的強化食品，如牛奶和酸奶，或曬曬太陽。

“好”的碳水化合物。碳水化合物分爲“好”、“壞”兩種。含糖高或精細加工食品，往往被“壞”碳水化合物統治，如碳酸飲料、糖

果、餅乾、蛋糕、果汁和白麵包，它們很容易被身體消化吸收，這會導致血糖迅速升高，從而誘發憤怒、疲憊和虛弱等不良反應。

相反，“好”碳水化合物食品在體內代謝較慢，可以保持穩定的血糖水平，減少情緒波動。脾氣不好的你，則需要好好檢查自己的主食了。可以多吃燕麥、大麥、豆類和紅薯等。如果想滿足一下良好的口感需求，也可以選擇生吃水果或拌沙拉，這些水果包括蘋果、梨、橙子、櫻桃、草莓、西瓜、菠蘿和黑莓。



牙齒最怕碰到什麼東西？

齒如編貝是人人向往的，然而關於牙齒的事實卻並非人人瞭解。最近，美國“網絡醫學博士網站”舉出 5 個鮮爲人知的關於牙齒的事實。

1.酸和甜一樣有害。糖分並非是唯一會損害牙齒健康的物質。低 pH 值並呈酸性的食物，如酸糖、軟飲料、果汁等，都會腐蝕琺琅質，並導致牙齒縮小。杜克兒童醫院的首席小兒牙科醫生馬薩·科爾指出：“檸檬酸是酸性食物中對牙齒傷害最大的。”由於琺琅質在牙齒長出十年後才會完全成熟，所以兒童的牙齒更容易受到酸性侵蝕。科爾提示，吃強酸性食物時，建議和其他食物一起吃，以最大限度地減輕對牙齒的損傷。

2.爆米花和冰最傷牙。琺琅質雖然是人體最堅硬的物質，卻極易破裂。牙醫們痛恨的食物就是爆米花和冰，因為吃爆米花的核就像在吃石頭，而冰是脆的，都很傷牙。同樣，牙醫也不支持人們戴唇環或舌環，因為金屬飾品會藏匿細菌，從而使牙齒碎裂。

3.任何年紀都可能掉牙。雖然有人天生不長智齒，甚至是側切牙，導致掉牙的最常見原因還是牙床疾病和蛀牙。由於補牙或者種植牙常常比普通假牙貴，很多人選擇拔牙並裝上假牙。22.8%的 65—74 歲的美國人都戴



着全口假牙，而在 75 歲以上的美國人中，這一比例高達 29.4%。

4.氟化物必須適量。雖然氟化物對健康牙齒必不可少，但如果 8 歲及以下的兒童在恆牙生長階段就攝入過量氟化物，會氟中毒。氟中毒的典型症狀是牙齒先出現白色斑點，然後變成棕色。不幸的是，這種變色是由內而外的，所以即使將牙齒表層除去也無濟于事。另外，過多的氟化物會讓牙齒多孔。

氟中毒的常見原因是孩子們吞下了過量的牙膏。爲防止這種情況，成人應該教育他們每次用豌豆大小的牙膏刷牙，以防過量。專家建議，在孩子們明白不能吞下牙膏之前，應選用無氟牙膏。

5.牙套容易導致牙洞。如果你戴了牙套，就要特別注意刷牙，否則在牙套周圍殘留的食物、細菌和酸性物質會慢慢使琺琅質脫落，並在牙套支架周圍形成牙洞。即使腐蝕部位並沒有發展成爲一個洞，它們也會引發“去礦物質化”，並導致牙齒上有亮斑，這些亮斑隨着蛀牙的發展可能會變黑。

科爾說，舌頭是天然的牙刷，當人們戴上牙套後，碰觸金屬的不適感會讓他們停止用舌頭摩擦牙齒，從而導致殘渣堆積並蛀牙。（唐黎）

虛不能納氣，就會引起喘息氣短，呼多吸少，使你感到難以暢快呼吸。厲害的情況下，伴隨氣喘還可能出現喘氣加重、冷汗直冒等症狀。

症狀 5 腰痛：腰痛根本在於腎虛，可分爲內傷和勞損。內傷腎虛一般指先天不足、久病體虛或疲勞過度所致。輕者難以彎腰或直立，重者出現足跟疼痛、腰部乏力等症；勞損指體力負擔過重，或長期從事同一固定姿勢的工作（使用電腦、開車等），久之會損傷腎氣，導致腎精不足。

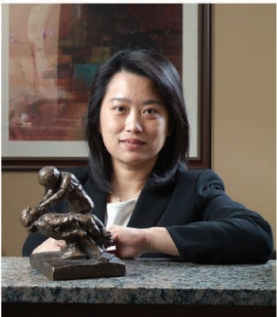
症狀 6 夜間多尿：一般夜尿次數在兩次以上，或尿量超過全日的 1/4，嚴重者夜尿一小時一次，尿量接近或超過白天尿量，出現這樣的情況就屬於“夜間多尿”。白天小便正常，獨夜間尿多，正是本症的特點，多因腎氣虛弱所造成。

症狀 7 頭暈耳鳴：很多人經歷過頭暈的感覺，那種眼睛發花、天旋地轉、噁心嘔吐的滋味並不好受，而且頭暈患者常伴有耳鳴之聲，妨礙聽覺，長久下去，甚至會導致耳聾。造成頭暈耳鳴的原因多與肝腎相關。中醫上講“腎藏精生髓，髓聚而爲腦”，所以腎虛可致使髓海不足，腦失所養，出現頭暈、耳鳴。

症狀 8 便秘：便秘的人常因排便困難出現肛裂、痔瘡等症，影響工作、生活，苦不堪言。雖然大便秘結屬於大腸的傳導功能失常，但其根源是因腎虛所致，因為腎開竅於二陰，主二便，大便的傳導須通過腎氣的激發和滋養才能正常發揮作用。

症狀 9 腰酸腿痛、尿頻尿急：長時間身體僵硬不變地坐在車里，外加開車精神緊張，久而久之形成氣滯血瘀而最終導致腎虛。（辛寧）

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文，中文，及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com