

3種局部運動 練出苗條靚麗身材



追求美是每個女人的天性，在追求瘦的同時可不要忽略了細節哦。美美的膝蓋與腳踝，更能體現你的女性魅力。今天小編要教大家的是三種局部瘦身運動，讓你從頭到腳都靚麗無比。

畢現性感鎖骨

實際上，鎖骨形如「S」狀。我們平時看得到的，是內側2/3凸彎向前的部分。如何更大程度地露出鎖骨，讓頸下線條更明朗，與背部線條相互呼應呢？

1. 雙腳開立，與肩同寬。左手放於頭後，身體保持直立。用手將頭部慢慢推向左側，伸展到最大幅度，保持10秒，然後做反方向動作，左右各重複5次。

2. 俯臥於床上，雙臂支撐，身體盡量伸直，頭頂向上方延伸。身體及頭部向右側轉動，至最大幅度，眼睛看自己的腳跟，保持10秒。然後做反方向動作，重複5次。

3. 身體俯臥，兩手張開握住耳垂，上半身盡量向後延伸，下半身保持不動。保持時間和重複次數相同。這個運動可以兼顧到背部及鎖骨兩處，讓上身達到削直的效果。

露出纖細腳踝

腳踝是襯托小腿的「大綠葉」，涼鞋未上位之時，美麗的腳踝也會是背影的焦點。平時運動到雙腳很簡單，但腳踝就難了。想點辦法，讓腳踝去除浮腫，纖細起來——

1. 以大圓圈轉動踝關節，重複10次。

2. 用腳踝練習寫字，從簡單的寫起，再改寫筆劃多的字。

3. 把圓珠筆、釘書針等小東西放在地上，嘗試用腳趾頭夾起。

4. 兩腳併攏坐在地上，腳跟著地，腳尖盡量向腳底方向彎，停留約5秒，再往腳背方向彎，重複15次。

5. 泡完腳後，配合按摩霜從腳踝至膝蓋由下向上按摩，幫助靜脈回流，消除浮腫。

凸顯玲瓏膝蓋

健康小巧的膝部，能提昇腿部線條的優美。如果脂肪積聚，或贅肉過多就會顯得渾圓臃腫，對不起，那就是俗稱的「腳饅頭」了。

1. 活動膝部的運動有很多，如慢跑、健身操、跳高、跳遠、游泳等。在運動過程中有意加力，可以使膝部聚積的脂肪加速消耗，但切莫操之過急，反而造成膝蓋損傷。

2. 平時坐著休閒時，不妨來套「倒踩自行車」—按各人能力，盡可能穩定地高舉雙腳，10分鐘一組，2至3組為宜。蹬踩過程中，有心去體會一下膝蓋運動的過程，速度不要過快。

3. 工作時，經常按摩或拍打膝部。力度要適當，堅持按摩或拍打可加速膝部的血液循環，有效減少脂肪的堆積。休息時間做些屈膝運動，雙腿併攏蹲下後，盡量用膝部關節發力托起身體，每次連續30次，每天做2次。如果體重負擔較重，避免關節受衝擊，膝蓋的主動運動還是少做好。

上網族護膚七大要點

電腦輻射是個慢性殺手，會徹底毀了你的青春。因此，每天面對電腦的OL對待自己的皮膚尤其需要慎重，你要每天認真護膚防輻射，保持住自己的肌膚齡。

1、面部防護最重要

上網對MM容顏的傷害雖非大敵，但厲害的電磁輻射還是不容小覷。屏幕輻射產生靜電，最易吸附灰塵，長時間面對面，更容易導致斑點與皺紋。因此，上網前不妨塗上護膚乳液，再加一層淡粉，以增加皮膚的抵抗力。

2、上完網要徹底潔膚

上網結束後，第一項任務就是潔膚，用溫水加上潔面液徹底清洗面部，將靜電吸附的塵垢通通洗掉，然後塗上溫和的護膚品，久之可減少傷害，潤膚養顏，這對上網的女性而言真可謂點滴功夫，收穫多多。

3、如果你不希望第二天見人時雙目紅腫，面容憔悴，一副黑眼圈，那麼切勿長時間連續作戰，尤其不要熬夜上網。平時準備一瓶滴眼液，以備不時之需。

4、上網之後敷一片黃瓜片、土豆片或凍奶、涼茶也不錯。

將黃瓜或土豆切片，敷在雙眼皮上，閉眼養神幾分鐘；或將凍奶、涼茶用紗布浸濕敷眼，可緩解眼部疲勞，營養眼週皮膚。

5、平日多增加營養

對經常上網的人，增加營養很重要。維生素B對腦力勞動者很有益，如果睡得太晚，睡覺的質量也不好，應多吃動物肝臟、新鮮果蔬，它們含有豐富的維生素B族物質。

6、肉類、魚類、奶製品也有助於增加記憶力

巧克力、小麥面圈、海產品、乾果可以增強神經系統的協調性，是上網時的最佳小零食。不定時地喝些枸杞汁和胡蘿蔔汁，對養目、護膚功效也很顯著。如果你十分在意自己的容貌，那就飲胡蘿蔔汁或新鮮果汁吧。

7、常做體操消除疲勞

長時間上網，你可能會感到頭暈、手指僵硬、腰背酸痛，甚至出現下肢水腫、靜脈曲張。所以，平時要多做體操，以保持旺盛精力。如睡前平躺在床上，全身放鬆，將頭仰放在床沿以下，緩解用腦後大腦供血供氧的不足；墊高雙足，平躺在床上或沙發上，以減輕雙足的水腫，並幫助血液回流，預防下肢靜脈曲張；在上網過程中不時伸伸懶腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，雙手用力向後，以伸展緊張疲憊的腰肌；還可做抖手指運動，這是完全放鬆手指的最簡單方法。此類體操運動量不大，但遠比睡個懶覺來得效果顯著。



每天早，午，晚三餐均以蜜糖水或以蜂蜜茶代替，全程不能吃喝其他東西。減肥期間，每天可食用150-200g的蜂蜜，至少要吃150g份量才收減肥之效；若感到肚餓或疲倦時，可直接吃蜂蜜或者蜜糖水，能即時補給身體養分，恢復精神。

如何決定減肥日數？對肥胖人士來說，三天減肥法是最理想的，定期每月實行一次，如體重超標想減掉10~20磅的，每月可進行2次，至少可輕6~7磅。

如已經至理想體重，想防止回彈的，可選行2天減肥法，一個月實行2次便夠。想調理腸胃，淨腸排毒的，建議每週進行一天減肥法。練瑜伽的朋友，一天兩餐以蜜糖水代替，對健康最好；而一天一餐的半斷食法祇針對改善體質，要持續3個月至半年才見減肥成效。鑒於個人體質不同，宜先徵詢營養師或醫師意見。

第一天

早餐：蜜糖水一杯

午餐：蜂蜜綠茶兩杯、一湯匙蜂蜜

下午茶：兩湯匙蜂蜜

晚餐：蜂蜜玫瑰花茶兩杯

試後感：下半年感到腸胃很活躍，發出咕嚕咕嚕的聲響，晚上即有排便現象，不過整天肚空空，很不習慣，一肚餓便吃一湯匙蜂蜜頂肚，不過吃後，輕微頭暈和手軟腳軟的情況好快消失。

第二天

早餐：蜂蜜綠茶一杯

午餐：蜂蜜薄荷茶一杯，一湯匙蜂蜜

下午茶：蜜糖水一杯

晚餐：蜂蜜紅茶一杯、一湯匙蜂蜜

試後感：第二天，肚餓感覺減輕了很多，開始適應；而且排便次數多了，腹部沒了漲卜卜感。

第三天

早餐：蜜糖水一杯

午餐：蜂蜜柑橘茶一杯

下午茶：一湯匙蜂蜜

晚餐：蜂蜜玫瑰花茶一杯

試後感：覺得人輕了，精神也不錯，雙腳水腫情況亦明顯改善；而且胃口收細了，每餐飲一杯蜂蜜水或茶，都不覺肚餓，上稱一稱，體重輕6斤，之後幾日保持食清單和容易消化的食物，會有意想不到的驚喜。

蜂蜜減肥法 三天速瘦容光煥發

HYPERTECH (創立於 1988)
IT Surveillance Solution Provider

海旺中文電腦

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬盤升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88 (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修

二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

周一至周五: 10:00 AM - 6:00 PM
周六、周日: Closed

913-341-7735

9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212

以馬內利華人浸信會
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚會時間

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日學

10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日學
兒童主日學

周六 1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137

誠聘居家手工人員
居家手工工作，配送上門
不收取任何押金費用，按件結算，適合退休人員和寶媽的工作。有意聯繫

816-427-2323

堪城分類廣告請洽:

913-850-0781
314-991-3747

服裝倉庫招聘收發貨工人一名。

要求簡單英文，工作細心。

\$17/Hr。三月後公司
提供全額醫保和年假。

West 85 street,
Overland Park

551.208.2336