

健康星闻

陶晶莹等明星的产后瘦身秘诀



文/王则 美丽的明星妈妈们，虽然怀孕的时候，也无可避免的变胖，但却总是能在产后迅速恢复好身材，甚至是比生产前更加凹凸有致。到底明星孕妇们的瘦身方式有哪些？

陶晶莹：水肿体质瘦身慢
生完孩子两个月，台湾艺人陶晶莹就接下金曲奖的主持棒，能在短短时间内有不错



的表现，已经很不错。有医生指出，陶子产后身材恢复慢与水肿体质有关，所以选取食物更要注意。麻油猪腰和红豆苡仁汤是可以帮助利水的，但出于瘦身考虑，麻油要减半，汤也只喝汤水。

属于水肿体质的人，建议饮食清淡，减少盐分吸收。也可以通过运动来帮助血液循环，

解决因为新陈代谢而产生的水肿症状。

王菲：中药配方来瘦身

王菲在产下第二胎后不久，身材就回复纤细。她选择的是在贵族医院生产，想必月子餐是有专人照料的。另外，在她生下第一胎时，就是利用中医的配方来迅速恢复身材。她所喝的中医配方让许多人也前赴后继地效仿。王菲也借由类似的方法来达到瘦身的效果。

安吉丽娜·维多利亚：产后瘦身有秘方

国外的明星艺人瘦身的方法分两极，自然派以安吉丽娜·茱丽为代表，以喂母乳和运动的方式，恢复到产前体态；激进派以维多利亚为代表，不吃不喝，展现惊人毅力。

在非洲产下 BB 的安吉丽娜·茱丽，很快就恢复身材是因为热爱运动和大自然的原因，她在产后凭借练瑜伽和喂母乳，短时间就有所成。另外，选择在非洲生产的她，产后喝一种非洲产的大蒜和生姜制成的茶，主要添加了香辛料的成分，对加速新陈代谢和消除脂肪都有不错的效果。

维多利亚三度生产身材依旧骨感，令很多怀孕女星向她讨教秘诀。维多利亚透露，在产后依靠严格的饮食控制：无脂肪、高纤维和低碳水化合物，避免油腻和甜食，并且每日执行规律的运动。在东方人看来，这做法很伤身体，而且没有惊人的意志力也很难办到。

六种食物垃圾竟是防癌食品

在我们每天嚷着要“抗癌、防癌”的同时，你或许不知道，有些我们自认为好吃的食物其实就是导致癌症的“根源”；相反，有些我们认为没有用的食物其实才是抗癌“标兵”，不得不说，你真的吃错东西了。

茄子皮：很多人吃茄子喜欢把皮去掉，但是吃茄子建议不要去皮，它的价值就在皮里面，茄子皮里面含有 B 族维生素，B 族维生素可帮助维生素 C 的代谢。有研究发现茄子皮抗癌活性最强，其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。

鱼鳞：营养学家发现，鱼鳞含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸，还含有多种矿物质，尤以钙、磷含量高，是特殊的保健品。可增强人的记忆力，延缓脑细胞衰老，预防高血压及心脏病。此外，常吃鱼鳞还能预防小儿佝偻病、老人骨质疏松与骨折。

豆腐渣：膳食纤维、钙等营养素含量高，低热能、低脂肪，是抗癌、通便、降脂、降糖、减肥的新原料，可加鸡蛋清、面粉、葱花及调味料搅拌均匀后煎饼吃，对预防血黏度增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风、肠癌等的发生都非常有利。

菜根：香菜根、芹菜根、萝卜皮中都富含维生素 C 和膳食纤维，可用盐、醋、酱油、香料等制成泡菜，是降血压、降血脂及预防便秘、结肠癌等疾病的理想食品。

橘络：有些人吃橘子是会把橘子“脱光光”，你知道吗？橘络中含有一种名为“芦丁”的维生素，能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止毛细血管渗血，有助于减少高血压病人发生脑溢血及糖尿病人发生视网膜出血。

陈醋：据日本实验，用薏米和玉米作原料酿制的醋中，均发现了抗肿瘤的活性物质，具有抗癌作用。我国实践证明，醋蛋液能清热解毒、活血化淤，含有多维生素，能阻断亚硝胺的形成，同时促进机体的新陈代谢，增强免疫力，因而有防癌效果。

天气炎热当心臭氧超标伤身

明明大晴天，可还是感觉胸闷咳嗽、头晕头痛，此时可能要警惕臭氧超标了。天气越来越热，近日，福州、广州、北京等多个城市的空气质量监测数据显示，臭氧逐渐替代 PM2.5，成为首要空气污染物，在无形中危害着人们的健康。相比于 PM2.5，臭氧污染相对好对

付，臭氧在室内外差别是很大的，它怕墙壁等的表面吸附物。在午后臭氧浓度高的时候，大家应减少去户外的次数，最好选择在室内，避免可能带来的危害。

不止在户外环境，办公室里经常使用的打印机、复印机也会产生臭氧。臭氧比重为空气的 1.66 倍，常集聚在办公室的下层空间，很难散掉。家里一些利用臭氧工作的设备，如洗衣机、饮水机、空气净化器等一旦发生泄漏，臭氧就可能与一些成分发生化学反应，产生致癌物。比如饮水机，臭氧可能与水中极少量的溴生成高致癌物溴酸盐；对洗衣机，有些人可能会对残留在衣物表面的臭氧出现过敏反应；对空气净化器，国际上不主张在室内使用臭氧空气净化器。

睡前常做 3 个小动作保持年轻

生活及工作压力迎面而来，皱纹、黑眼圈等这些烦人的问题也紧随而至。睡前常做这 3 个小动作能让人保持年轻。

一、睡前动一动，帮你排除宿便
睡觉之前，可以躺在床上做一些简单的小运动，放松一下你的身体，对身心健康也是有好处的哦！

首先躺在床上，把腿抬起，进行由上往下地按摩。腿持续抬着不要放下，或者 L 字形地贴墙躺着，这个动作可以帮助消除小腿赘肉。

然后平躺，两腿分别悬在半空 90 度的位置，45 度的位置，以及 30 度的位置，每个角度大约停留 30 秒到 1 分钟，或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以躺在床上，两腿缩在胸前，胸部贴着大腿根，双手伸直夹在耳朵旁边，手肘以上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

二、热水泡脚，行气助血
脚是离人体心脏最远的部分，不容易得到氧分与血液，尤其是冬季，更容易被寒冷刺激到血管，使血管收缩，供血艰难。

但是，足部又是人体穴位的又一集中区

域，如果供血不足，会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以，睡前用温热的水泡一泡脚，对促进身体血液循环，加速新陈代谢多好处。

特别的是，可以在泡脚的水中加入中草药，因为脚上筋脉穴道较多，可以很好的吸收水中的药物成分。如果你想通过泡脚达到减缓腰腿冷痛，可以放入当归、川芎；若是要减缓头晕目眩，则可放入菊花、夏枯草；如果是要祛湿去脚气，那就放入艾草等。

三、五指成梳，留住秀发
我们知道，头部集中了人身上好几个重要的大穴，通过梳理过程中的刺激，可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通，从前额开始，由上往下梳，力道适中。

再用手指，轻轻按摩着头皮，用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳拢，再集中搓揉头顶。如此反复 30 次以上，感到头皮麻麻地为止。

这样的动作可以帮助疏通大脑的血液，使脑部得到充足的氧分。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

免费向前列腺疾病患者赠阅全新科普新书

不花一分钱，教你防治病



陕西鑫泰药业有限公司

前列腺疾病严重危害男性健康，久治不愈，让患者痛苦不堪。近日，由人民军医出版社新出版的《前列腺疾病居家疗法》一书（刊号 ISBN978-7-5091-4043-7），向广大前列腺患者免费发放，帮助前列腺患者端正认识，远离病痛，把男人从前列腺泥沼中解救出来。该书汇集了多位专业人士的理论观点，介绍了近年来前列腺疾病治疗的新理论、新

疗法、新成果，深入浅出地解析前列腺病因，如何利用医学小常识等简单、省钱的方法，进行食疗养生。

该书通俗易懂、图文并茂、印刷精美，很多人拿到书后，都是一口气读完，大有茅塞顿开的感觉；目前已有众多患者朋友，通过阅读此书获益匪浅。

本次赠书活动不收取任何书费和邮寄费，希望广大患者朋友尽快拨打全国免费热线报名领取（不收取其他任何费用）。

400-857-1188

报名领取，公益赠书，数量有限，赠完为止！

爱康国宾®

3 6 0 ° 健康全管理

形象代言人
海清

爱康国宾，
我的选择！

爱康国宾健康体检管理集团

021-962296

上海国宾医疗中心 （预防保健科） 地址： 西康路252号 电话： 62473737 沪医广〔2012〕第08-30-0300号 自2012年8月30日至2013年8月29日止	上海望族国宾医疗中心 地址： 虹许路788号名都城76号5-6层 电话： 64066999 沪医广〔2012〕第11-25-0380号 自2012年11月25日至2013年11月24日止	上海爱康国宾名门门诊部 地址： 浦东大道2554-1号三楼 电话： 58717750 沪医广〔2013〕第05-14-0153号 自2013年5月14日至2014年5月13日止
上海爱康国宾人人门诊部 地址： 国宾路36号万达广场8座5楼 电话： 33620692 33620666 沪医广〔2013〕第01-31-018号 自2013年1月31日至2014年1月30日止	上海爱康国宾福康门诊部 地址： 定西路1018号第二层 电话： 62360731 62250066 沪医广〔2012〕第11-25-0377号 自2012年11月25日至2013年11月24日止	上海爱康国宾蓝十字门诊部 地址： 浦东新区商城路1900号1-2楼 电话： 51351118 沪医广〔2012〕第10-22-0349号 自2012年10月22日至2013年10月21日止