

# 反手摸肚脐和锁骨放硬币都OUT了 这些才是好身材的秘密

近日，反手摸肚脐“炫腹”大火之后又出现了新的炫美方式——锁骨放硬币，诸如腰窝、比基尼桥、蜜桃臀等平时难得一听的名字，这两天井喷式增长。有人说，身体美不美，看你的身上是不是有这些就知道。真是这样吗？记者咨询了专业健身教练和医生。

## 维纳斯沟



**位置：**臀部骶椎骨上方和腰椎连接处的两侧，也就是腰窝。

**测试法：**直接目测即可。

**点评：**重医附属口腔医院整形美容中心主任刘策励博士说，其实胖的人同样会有腰窝，仅靠腰窝来判断身材当然不靠谱。

**锻炼方式：**转体卷腹、反向两头起、平板支撑、深蹲、肩桥。

## 蜜桃臀

**位置：**臀部

**测试法：**目测。臀围明显比腰围大，但是从侧面看臀部与腰部腿部的连接处曲线明显弯曲，从背面看臀部成两个完整的圆形，像树上成熟摇摇欲坠的水蜜桃一样。

**点评：**重庆市渝中区上清寺罗尼健身会明星私人教练秦辉学说，相对于比基尼桥



或者反手摸肚脐，其实蜜桃臀更具有健康美感。因为它要靠长期锻炼才有可能完成。

**锻炼方式：**加大对臀部肌肉的训练。比如，双脚张得比肩宽连续下蹲，或者侧躺下来，腿脚往天花板尽力伸直。

## 蝴蝶骨

**位置：**背部

**测试法：**双肩展开，在肩膀以下，分居后背两侧呈对称分布的两块，有着像蝴蝶翅膀一样突出的肩胛骨，便是拥有蝴蝶骨的象征。

**点评：**第三军医大学大坪医院整形美容科医生杨亚东说，医学上并没有蝴蝶骨这种说法，所谓蝴蝶骨，位置上来说，其实就是肩胛骨，只要足够瘦，肩胛骨自然就能够突出、明显。



## 大腿缝

**位置：**盆骨以下，大腿内侧

**测试法：**双脚并拢，大腿内侧有明显间距，一般有2~5厘米左右，呈一条缝，这便是大腿缝。

**点评：**健身达人曹云飞说，大腿缝形成的原因，主要有两个，一是本身盆骨就比较宽；确实大腿内侧脂肪很少或者肌肉较紧绷，也能形成大腿缝。

**锻炼方式：**曹云飞说，在做深蹲运动时，将双腿尽量向外打开，每天做20个左右这种深蹲。



## 比基尼桥



**位置：**髋部

**测试法：**平躺下，身穿比基尼或内裤时，如果你的小裤与下腹间出现隙隙与骨盆形成的“桥状效果”，那就证明你是其中之一。

**点评：**秦辉学说，拥有比基尼桥最大的可能性就是瘦。骨架大又瘦的人很可能会有，但仅仅瘦可能离身材美还有距离。

据《重庆晚报》

05·乐活

周日  
读本

东南商报

2015年6月21日 星期日  
编辑：汪林 组版：陈鸿燕

## 公式+秘诀 真能保证喝酒不伤身?

为了减少饮酒带来的伤害，近日网上出现了“喝酒不伤身”的秘诀，网友纷纷转发给身边经常应酬的“TA”。不过，医生在看了这个“秘诀”后表示，大多不靠谱。

### 用公式可以算“安全酒量”？这个有道理

根据网上的说法，世界卫生组织国际协作研究指出，正常情况下男性每天摄入的纯酒精量不应该超过20克，女性应该更少一点。那么每天喝多少酒才适度呢？可以通过公式“饮酒量×酒精浓度×0.8=酒精摄入量”来计算。以喝5度（酒精浓度为5%）的啤酒为例，按照每天酒精摄入量20g来算，根据公式可以得出饮酒量为500g，也就是说男性每天喝5度的啤酒不应该超过500g。同理，如果换成是53度（酒精浓度为53%）的白酒，每天的饮酒量应不超过48克。据悉，中国现行安全饮用标准是日酒精摄入量不超过15克。

“这个公式是有道理的，其中的0.8相当于酒精的比重。”南京中大医院消化内科主任医师陈洪介绍，如果一次大量饮酒，酒精摄入量超过80克，就会造成肝损坏。

### 这些时刻喝酒最伤身？不靠谱，因人而异

喝酒以后，有的人醉得晚，有的人醒得早，根据微博，英国媒体还刊载出了不同时间点酒精对人体的影响。“晚上8点饮酒后最容易兴奋，晚上11点最不宜喝威士忌，早上7点酒后脱水导致头痛，到下午1点身体才会恢复。”

不过对于这个时间表，在医生看来均不靠谱。“人的酒量，醒酒时间，都是由体内的两种酶决定的：乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。”陈洪介绍。两种酶的数量和活性程度，决定了一个人的酒量，如果酶多，活性高，酒量就大，不容易喝醉，醒酒也快，反之亦然。而如果经

常喝酒，酶的活性也能够得到提高。

“每个人体内酶的成分都不同，所以到底什么时候喝醉兴奋，喝多少影响睡眠，宿醉以后多久身体才恢复，完全是因人而异的，不可能用一张时刻表来总结。”陈洪强调，不管选择什么时候，从消化科医生的角度来说，喝酒都是伤害身体的。“最好就是别喝酒。”

### 喝酒时吃什么可保护肠胃？面包馒头最好

光喝酒不过瘾，大家都爱在饮酒的同时搭配一些下酒菜。根据网上说法，可以吃的几种下酒菜，分别是肘子、猪蹄等含胶原蛋白多的食物；海带、木耳等高纤维的菜；粗粮薯类、富含蛋白质的菜肴；以及做菜时多放糖和醋。

“喝酒的时候，最先受到冲击的是胃，酒精本身刺激胃黏膜造成损害。”南京市第一医院消化科主任袁捷告诉记者，随后酒精会进入肠道，之后带入血液中，再到脑子里。

“如果空腹饮酒，胃肠道吸收是最快的，那么对身体的伤害肯定最大。”吃点东西以后，能够减缓酒精对胃壁的直接刺激，“最好的应该是面包、馒头等垫肚子，对酒精的吸附作用强，那么抵达胃中的酒精就少。”陈洪介绍。

### 柿子等食物最解酒？最好的办法是多喝水

酒喝多了难免会醉，宿醉后第二天的头疼让人很难受，为此，网上推荐了7种最为解酒的食物，包括蜂蜜水、香蕉、煲汤、柿子、鸡蛋、生姜和番茄汁。

“从消化科来说，目前没有任何一种食物或者药物能够解酒。”袁捷告诉记者，他表示，酒精进入血液后，其实大部分都是通过肺部代谢掉的，这也是为什么喝醉酒的人一说话，会有很大的酒气。但如果想要人工醒酒，代谢酒精的办法就只有加速排泄。

“就算是醉酒后去医院求助，也是补液帮助利尿。”因此，如果酒喝多了，最好的解决办法还是多喝水。据《现代快报》

## 腰间盘突出 颈椎病 骨质增生

### 颈、腰腿关节退变“疼痛、僵硬、积水”一贴灵

近年来，“椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑移、骨质增生、退行性变”等颈腰椎病日益困扰着人类健康，临床表现为头晕手麻、脖子僵硬胀痛、肩膀酸痛、腰部疼痛酸困、沿坐骨神经往一侧或双侧下肢放射性疼痛、腿脚麻木胀痛发凉或抽筋、弯腰受限、坐立行走难以持久等。

【仙草活骨膏】专门针对此类颈腰椎退变等问题研制而成，它巧妙运用了远红外技术，通过局部贴敷，体表施治，皮下吸收，可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢。本品为新型外用黑膏贴剂，使用方便，无需火烤，揭开就能贴，按疗程使用更有利于

康复不易复发(一个疗程轻症5盒，重症10盒)。

另有系列产品【仙草骨痛贴】专门针对关节退变、骨质增生、滑膜炎、半月板损伤引起的疼痛、僵硬、积水等症。两种产品分别针对不同病症，请在专业人员指导下对症使用！

本品非保健食品，畅销全国10年，深受患者好评和信赖，冬病夏治，庆端午节本年度特大优惠：买5送2，买10送5，买20送15，买30送25。(市内免费送货、外地邮寄，货到付款)

专销地址：莱多特专销(中山东路1080号)

镇明药房专销(镇明路424号)

专科热线：0574-27882768 27882278

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用；遵医嘱生产。(文)第2014120072号

## 椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为髓核和纤维环破裂两部分，病理性质形成，是因内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体退行性改变的自燃老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘磨损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛。肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体麻木、大小便及性功能障碍、神经系统损害等，是许多老年颈椎病罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量，给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GRIT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在GRIT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在C1或C2管的直视监护下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使其变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现对椎间盘突出物的治疗。其特点是创口小、不出血、时间短，恢复快、费用低。

宁波海曙友好医院 健康热线：87255555 诊疗科目：外科 地址：宁波市环城西路南段480号(农工商超市北) 网址：http://www.nhkg120.com 南甬新村对面

宁波市农 山海岛湖田园情，美丽宁波农家乐  
家乐宣传 四明八百里，阿拉农家乐  
主题口号 宁波市省、市级农家乐经营户

北仑丽盛玫瑰园(园艺体验、赏花购花) 电话：86821111	北仑旗逸山庄(垂钓、采摘) 电话：86128888
北仑君御山庄 (亲子活动、观光、采摘) 电话：86896666	东钱湖绿野谷休闲度假村 (赏花观果、饮茶、垂钓) 电话：88484338
北仑绿岩山庄(农事DIY、草坪露营) 电话：13736131888	东钱湖奇奇田园(田园风光、田地认养) 电话：56101999
北仑九和花卉(花卉观光、园艺体验) 电话：86145366	东钱湖青泉香草园(果蔬采摘、花果观光) 电话：83010777