

经典生活 CLASSIC LIFE

主办: 张家界日报《经典生活》工作室
支持单位: 张家界市餐饮行业协会
理事会单位: (排名不分先后)
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人: 吴玉琴 (13365841888)
周周任 (13237442000)
联系地址: 市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线: 0744-8381811



生活小贴士

泡澡时加些叶子 把沐浴变成养生

到了秋季, 皮肤也会慢慢变得干燥。除了抹润肤油, 植物泡澡, 对缓解秋冬季皮肤、头皮干燥, 也有一定作用。说起植物泡澡, 很多人第一反应就是古装剧女主角的花瓣澡, 实际上, 花瓣泡澡只是为了让身上有花香, 而真正有效果的是植物的叶子。

艾草浴: 古人云“洗了艾草浴, 一年身上好”。自古以来, 人们就在夏天用艾草煮水洗澡, 这样可以消炎止痒, 让身体保持清凉清爽。用艾草洗澡, 还可以避免秋冬时节寒气入侵体内。

薄荷浴: 生活中, 我们经常用薄荷料理食物、泡茶, 但用薄荷泡澡效果也是极好的。薄荷全草可入药, 内用可发汗解热、能缓解咽喉、牙床肿痛, 外用可治皮肤瘙痒、皮疹、湿疹等。用薄荷煮沸取薄荷水, 可预防湿疹、痱子等皮肤病, 神清气爽。

菊花浴: 能泡茶入药的菊花如洋甘菊、野菊花等, 都可以用来泡澡。菊花有散风清热、平肝明目的功效, 用菊花煎水加入浴缸中, 不但可清热解毒, 还能让肌肤细腻洁白。

茶叶浴: 用茶叶、茶籽泡澡又叫作茶浴, 早在三国时期就很流行。茶中含有多种对人体有益的成分, 用茶泡澡不仅能消炎杀菌, 还可以清洁、修护皮肤和头皮, 可补水保湿、美白、延缓衰老。

用茶叶泡澡, 没有浓烈发腻的香精味, 而是淡淡的茶香, 仿佛浴室都被搬进了一座深山茶园。全身的细胞瞬间被茶香唤醒, 没有腻滑, 容易冲洗, 有一种久违的清爽体验。

不过, 长期用真正的茶叶泡澡终究不现实, 也可以选用以茶叶为主要成分的植物系列洗护产品。
(据人民网)

湘府 丽家美养汇提醒:

这五种运动可以减体重强心肺

根据科学研究的成果, 以下五种运动是最佳的减轻体重和锻炼心肺的方式。



大步走
大步走可以增强耐力、携氧能力和提高运动速度, 还能燃烧脂肪, 让心跳加快, 能显著降低心血管的阻力。

首先以比较慢的速度(但步幅要大)走5-10分钟后, 停下来, 慢慢地做5分钟柔韧性练习和伸展练习, 接着加快速度大步走, 让心跳达到最快速度的70%。把背和腰挺直, 尽量挺胸, 两脚脚朝向行走的方向, 每一步都要用脚趾发力, 让全身的肌肉尽可能地参与进来, 最好有一种弹起来的感觉。

大步走时, 摆臂幅度要加大, 尽力前后直臂摆平, 有助于让全身更多的肌肉参与到走步中。因为人体50%的血管集于下半身, 当更多的肌肉得到锻炼时, 可以挤压人体至少50%的血管, 推动下肢的血液流动。

每一步都要比平时走路的步子大, 简单的方法是: 双脚底粘些水, 先以平常走, 测量两个脚印间的距离, 然后在此基础上增加15-20公分, 就是进行大步走的步幅, 多走几次, 适应新的步幅, 就可以进行有氧大步走了, 这样才能收到很好的锻炼效果。

跑步

跑步是当今最流行的心肺锻炼方式, 跑步时锻炼到的肌肉群包括踝关节、臀部和膝盖、腿窝、臀肌和足部肌肉。研究显示, 一个体重66公斤的普通人如果在30分钟内跑完8.4公里, 就能燃烧掉300千卡的热量。

跑步前最好有5分钟的热身散步, 这样能



把更多的营养物质输送到特定的身体部位, 以供锻炼所需。接下来要做5-10分钟的伸展运动或慢跑, 提高肌肉的柔韧性和灵活性。

在开始跑步的第一周运动量宜小, 然后逐渐提高速度和增加距离。通过慢跑结束锻炼, 不要突然停下来。如果感到极度疲劳, 可以适当休息1-2天。

拳击

健身专家认为拳击是最佳的心肺功能锻炼方式之一。拳击锻炼到的肌肉群很多, 包括二头肌、股四头肌、腿窝和腓肠肌等。此外, 它还能锻炼到腹肌、内外斜方肌、胸大肌和背阔肌。

参加拳击运动之前要先进行间歇式跑步。对于初学者, 可以先慢跑1.5公里, 快跑600米, 然后再慢跑800米。跑步时步伐强度要大些, 使心跳达到有氧锻炼的水平。

每次练习拳击先做5-10分钟的热身练习, 然后做10分钟简单的阻力和耐力训练, 强调速度、耐力和力量。接下来做5分钟的拳法操练, 包括各种击打和防守拳法。然后在规定的时间内击打较轻或较重的沙袋。最后做5分钟的伸展运动, 让身体冷却下来, 心跳平稳。

组。这样就能提高在水中的平衡性。接下来做侧向平衡练习。右腿做剪式打腿动作, 右臂向前伸展, 头部靠在右侧肩膀上, 在水面上微微张开嘴, 腋窝向水面按压以保持平衡。然后换到左侧做, 各做2组, 每25米休息一会。平衡练习做完后, 进行200米的仰泳、200米的蛙泳和100米的自由泳, 每组之间休息1分钟。最后通过150米的慢速游泳结束锻炼。

力量瑜伽

力量瑜伽是瑜伽中最讲求体力的类型, 它融合了传统的瑜伽姿势和有氧锻炼的动作。练习这种瑜伽可以改善人体的循环系统, 使全身的肌肉群都得到锻炼, 不仅能燃烧脂肪, 还能提高肌肉关节的柔韧性和灵活性, 使人体变得更轻盈、灵活、强健, 并使人的精神平和, 达到身体解毒的功效。

力量瑜伽包括控制欲念、自我约束、体位、呼吸控制、感官抑制、思想集中、静坐冥想和超然忘我八个步骤。体式的顺序是以科学的方式排列的, 练习时的各种体式要流畅不得中断, 用呼吸协调各个流畅的姿势变化的衔接。



游泳

游泳能够明显地增强心脏的力量, 显著降低得糖尿病、中风和心脏病的风险。这种水中的有氧锻炼方式需要人们使用各种技术让身体在水中移动。

游泳锻炼到的肌肉群最全面, 包括腹肌、臀肌和腿窝等。对于初学者来说, 自由泳的技术是最全面的, 速度也最快, 击水也最容易。

游泳时先游250-400米的自由泳、仰泳和蛙泳作为热身练习。接着做平衡性练习。在水中做剪式打腿动作, 手臂向前伸展。在做这个练习时, 头应该位于水面以下, 呼吸的时候侧向一边。每25米休息一会, 做4



9月12日, 张家界碧桂园国际旅游度假区举行新品发布会。此次发布会以度假区内的紫金花舍酒店、云梦院酒店以及云海里度假别墅区即将陆续投入运营为主题。碧桂园表示, 度假区的客房总数将由原来的1300间增加到2600余间, 并将逐步形成规模庞大、设施一流、内容丰富的度假酒店群落, 旅游度假区也将成为张家界最美旅游度假区的一张靓丽名片。 廖兆文摄

消费指南

桑植
张家界特产 九天湘饮 魔根饮料 0744-6224519

慈利
和天KTV 0744-8888796

武陵源
湘府国际温泉酒店 0744-2881888

永定
阳光酒店 0744-8558888

大庸
湘府国际水会 0744-2832999

桃源
湘府茶楼 0744-2839888

沅江
湘府茶楼 0744-2839888

沅陵
湘府茶楼 0744-2839888

芷江
湘府茶楼 0744-2839888

怀化
湘府茶楼 0744-2839888

邵阳
湘府茶楼 0744-2839888

娄底
湘府茶楼 0744-2839888

益阳
湘府茶楼 0744-2839888

岳阳
湘府茶楼 0744-2839888

常德
湘府茶楼 0744-2839888

张家界
湘府茶楼 0744-2839888