



男士去眼袋的方法有哪些?

眼袋是很多人都有的,对自出现眼袋的时候,要及时的消除,否则眼袋过大的话,就不会彻底改善了,消除眼袋的方法比较多,常见就是眼霜,眼霜在缓解眼部问题上,都是有很好帮助,而且这样的方法对眼部皮肤也没有损害,那男士去眼袋方法都有什么呢,也是有很多不错方式。

男士去眼袋方法:

方法一:睡前防水肿

晚上9点以后尽量不要喝水,临睡前喝水容易给身体造成压力,第二天早上眼袋会非常严重。同时要多吃清淡的食物,多吃排水食物如黄瓜和红豆、薏仁等。睡前泡个澡也是非常不错的选择,可以提高新陈代谢,促进血

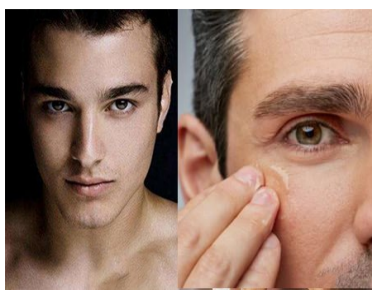
液循环,能将多余的水分和体内垃圾排出。

方法二:开始使用眼霜

25岁左右的时候,就开始考虑选一款专门针对浮肿的眼霜,含咖啡因成分的眼霜,能有效改善浮肿,使眼部肌肤更紧致。涂抹时,用无名指指腹将眼霜分别涂抹在眼上、眼角和眼下的肌肤上,轻柔抹匀,动作要慢而轻,可在眼部四周轻轻点弹,并顺一定方向稍做按摩,尽量不要扯动肌肤,也不要给皮肤过多压迫感。

方法三:盐水浸泡毛巾

用温热盐水浸泡毛巾,然后拧干盐水浸泡的毛巾,敷眼睑10分钟,可放松眼部肌肤,缓解眼袋黑眼圈。



方法四:黑咖啡消肿

早上起来吃完早餐之后,喝一杯不加糖的黑咖啡,或者喝一杯浓茶,浓浓黑咖啡和浓茶可以消除体内多余的水分,从而达到消除眼袋的作用。

通过对男士去眼袋方法的了解,男性在消除眼袋的时候,都是可以按照以上方法进行,不过想要能够很好的消除眼袋,也是要注意方法使用,要长期的进行,男性不要经常熬夜,尤其是不要喝酒,这样对眼袋才会有帮助。

减肥避免这些误区

一、盲目选择方法

为了减肥,人们也是想了各种各样的方法,网上一搜都是,但是没有效果并不能确定,而且减肥是要有计划的,盲目相信各种减肥方法,如不控制摄入量,靠药物、针灸减肥,没有系统、计划的减肥,可能不健康,不能坚持的话,也不能达到减肥的效果。

第二、盲目的节食

减肥需要控制热量的摄入,同时进行相当的有氧运动,双管齐下才能有效减肥。不能只运动不控制饮食,也不能单纯靠减少饮食来减肥,这样非常不健康,容易营养不良。节食或控制饮食要根据自己现有的体质和饮食结构做出改变,不能盲目的节食。

第三、单纯想运动减肥

运动能减肥,运动还能增强体质,但是不能盲目的,没有计划的运动,否则白运动了,还容易损伤关节等,努力了半天一点没见效。想要减肥,应该合理的有氧运动结合无氧训练会使身材更加匀称,但仅凭运动很难达到减肥的目的,最后还需要合理搭配饮食。

第四、局部减肥

减肥,单纯瘦一个部位的想法不科学,还是应该均衡减重。基本上腹部肥胖的人群都属于腹型肥胖,这类人群还是要进行整体减肥,可以选择游泳、爬山、慢跑等运动来控制肥胖的程度,另外这些运动还能达增强腹肌的作用。

什么人不能吃香蕉?

素,如果是肾炎、水肿、心力衰竭的患者吃香蕉的话,会引起血液中钾含量升高而加重水肿,增加心脏、肾脏的负担而使病情恶化。

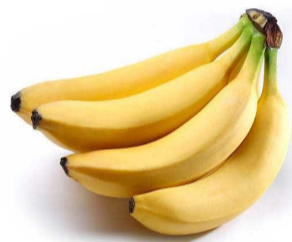
腹泻患者不适合吃香蕉

我们都知道吃香蕉有利于促进排便,所以很多便秘的患者会经常吃香蕉。但是如果本来的肠胃就不好,容易出现腹泻的人好是不要吃香蕉的。香蕉有很还的润肠效果,腹泻患者如果吃香蕉

的会就会雪上加霜,不利于腹泻的康复。

关节炎或肌肉痛患者不适合吃香蕉

香蕉能使局部的血液循环速度减慢,而使代谢产物滞留在体内,再加上香蕉含糖量较高,吃香蕉会消耗身体内更多的B族维生素,这都会加重关节疼痛、肌肉疼痛。



消化道溃疡病人不适合吃香蕉

消化道溃疡病人的胃酸分泌较多,胃肠的收缩能力相对较差,如果是吃香蕉的话很容易加重肠胃病病情,所以不能吃香蕉。

香蕉中含有很丰富的钾元

高血压突然发作该怎么办?

倘若高血压病人发病时,不但头痛、呕吐,还出现肢体麻木瘫痪、意识障碍,要立即让病人平卧,将头朝向一侧,防止把呕吐物吸入气道,造成呼吸困难。发现这种病情,家人应马上通知急救中心。

病人突然心悸气短、口唇发绀、肢体活动失灵,伴咳粉红色泡沫痰,可能发生急性左心衰竭,应迅速让病人双腿下垂,采取坐姿,

如备有氧气袋,应马上让病人吸氧,并立即通知急救中心。

高血压病人在劳累或受到精神刺激后,突然发生心前区疼痛、胸闷、并可放射至左肩或左上肢、面色发白、出冷汗……要让病人安静休息,舌下含服一片硝酸甘油,并吸入氧气,马上呼叫急救中心。

病人血压突然升高,并伴有恶心、呕吐、剧烈头痛、心慌甚至



视线模糊,说明已发生高血压脑病,应让病人立即卧床休息,及时服降压药,另服利尿剂、镇静剂等,并稳定病人情绪,不要紧张。如果服药和休息后病情无好转,应通知急救中心送医院急救。



女性正确的坐姿是什么?

有椅背要调整一下,可以放上软垫或者枕头,这样可以增加软度,能让背部自然的贴在椅子背上。因为每个人的身高不同,所以在坐下时要调节椅子的高度,最适合的高度就是当坐下打字时的胳膊能够和地面保持平衡。在调节高度的过程中,千万不能让自己的双手离键盘太远,不然会弯腰够键盘,增加了腰部的负担。鼠标的位置要离右手近一

些,最佳的位置是从键盘移动到鼠标的位置时候,不需要费太多的力气,伸手就够着。

为了能够减少因为看屏幕而影响到坐姿,要让自己的双眼和电脑屏幕中心保持平衡的状态,近视的话要及时佩戴眼镜,不然看不清屏幕时会不自觉的把身体拉近桌子,出现腰背疼痛,加深近视。

