

居家健身 试试“爬虫”和“熊走”

在中国传统的武术和健身方式中，从不缺少动物的身形，比如螳螂拳、猴拳、鹰爪功等，华佗编排的五禽戏更是将飞鸟走兽的形态特点演绎到人类的健身运动中来，达到舒筋健骨、强身健体的作用。今天，由国家体育总局推荐的专家为大家带来两个动作“爬虫”和“熊走”，适合居家健身，供大家学习。

爬虫：以俯卧撑姿势开始，臀部下降后，身体向后伸展保持3秒牵拉腹部，然后臀部抬起，双臂伸直下压保持3秒，牵拉后背及肩部肌肉。双手保持不动，双脚向手的方向尽可能靠近，同时保持腿的伸直，进一步牵拉大腿后侧肌群和肩背部。做这个练习时，步幅要小，膝关节不能弯曲。

以这个姿势为基础，双手向前爬行，双脚原地不动，直

到恢复至臀部下降牵拉腹部的俯卧撑姿势。每组6至8次，重复3组。

“爬虫”动作能很好起到热身、牵拉的作用，柔顺踝、髌、肩胛等关节，有效锻炼臀大肌、腰背肌、上肢肌肉等，对中老年人效果显著。

熊走：跪撑姿势开始，双臂伸直撑地，双膝弯曲90度着地，躯干平行，膝在髌下，手在肩下。练习时，双膝略微抬高离地，四肢交替向前爬行，步幅要小，保持躯干稳定平行，不要旋转和左右晃动，每组前行6至8米，重复3至5组。



“熊走”是很好的全身热身练习形式，能够进一步加强躯干稳定性，提升四肢协调性和身体力量，有效促进全身血液循环。增加练习距离和组数时，也可起到提高身体基础力量和心肺耐力的效果。

据《北京晚报》

生活妙招

晾衣服有窍门

“晾衣服”这件小事，其实蕴含着不少诀窍，能让衣服速干、不起褶，最大程度保护它们不受损。

脱水前放条干毛巾。洗衣机里的衣服进入脱水阶段之前，暂时停止运行，在滚筒里放一条干毛巾后再脱水。这样衣物的水分就会变得较少，很容易晾干。但容易吸附灰尘或沾上线头的衣服不适宜这种方法。

从洗衣机取出后先抖抖。洗衣机刚洗好的衣服通常是相互缠绕、皱成一团的状态。衣服湿着的时候就抖一抖、扯一扯，更能减少褶皱。此外，洗好的衣服晾之前先分类，后续更节省时间。

把里子翻出来晾晒。洗完的衣服最难晾干的是衣服里面、缝合处和口袋。为了将这些不好晾干的地方快速晾干，将衣服里子翻出来是最好方法。最好洗之前就翻出来，这样在洗衣机中翻滚时衣服表面不会受到摩擦，



对衣料是一种保护；晾晒时，衣服表面不会发生褪色。

衣服“弯弓型”晾晒。把较长的衣服晾在两端，较短的衣服晾在中间。这样从正面看上去，衣服底端呈现弧形，就像一张弓。这种方法能让衣物间的上升气流自然挥发，让衣物干得更快。

衣服间隔5厘米。晾晒时，衣服之间最好有5厘米左右的间隔。这样空气流动较好，容易晾干。

衣物下面铺上报纸。洗好的鞋子里外包上报纸能让水分被更快吸收。同样，在晾晒的衣服下面铺上报纸，湿气也能被尽快吸走。

据人民网

健康园

外出活动 注意九个细节

春暖花开，气温回升，在家“憋”了俩月的你，是不是已经按捺不住要拥抱大自然的激动心情啦？不过，考虑到近期国际范围内疫情快速蔓延，建议市民朋友不要对狡猾的新冠病毒放松警惕。尤其是聚集过程中有的市民不戴口罩，相互间距离较小，缺乏自身防护意识，这有可能给病毒“可乘之机”。为此，提醒市民要注意以下九个细节。

1.在疫情防控期间，除上班、购买生活必需品以外，应尽可能减少外出，以居家生活为主。

2.如果确实具备户外活动条件，在保证不与他人近距离接触的前提下，可以根据气候条件，适当参加一些户外锻炼。

3.户外活动时要做好防护，酌情佩戴口罩，保持与其他人的距离至少在一米以上。

同时，避免扎堆儿聊天、打牌、打麻将等面对面近距离活动。进入人群密集或密闭空间时，建议还是要佩戴口罩。

4.在进入公园、广场等室外开放场所进行户外活动时，应配合相关部门落实防控措施。

5.在外出活动时，要根据天气、气温等变化注意保暖，儿童户外活动时要注意活动量，避免高强度活动后受风着凉。

6.运动时还要特别注意选择在人员稀少、空旷的室外场地进行。尽量采用徒步走等适合个人运动的形式，一般不进行篮球、足球、排球等团体性有身体接触的剧烈运动。

7.儿童应在监护人的陪同下外出活动，尽量不使用公用



玩具和设施。尤其要注意手卫生，敦促儿童在游玩过程中，不要用手触碰口、眼、鼻。

8.在户外活动时，不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。口鼻分泌物或痰液时用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。

9.户外活动回到家后，要及时脱去外套，清洗双手和脸部，适当地补充水分，注意保暖。

据《北京青年报》

实用宝典

怎样挑选蜂蜜

按功效选蜂蜜

一般果树类蜂蜜，如柑橘、油茶、荔枝、枇杷、龙眼蜜等营养价值较高。如龙眼蜜有健脾补血功效；刺槐蜜能改善微循环，对心血管疾病有益；枇杷花蜜和桉树蜜有止咳作用；半枫荷蜜能驱风祛湿，活血止痛，治疗风湿性关节炎。

怪异蜂蜜不可食

采自烟草、乌头、洋地黄、曼陀罗、大茶药、雷公藤、杜鹃花科植物的花蜜，含有剧毒的生物碱等毒素，食后会使人头昏、发热、恶心、呕吐甚至昏迷。这些蜂蜜往往色泽较深，多呈茶褐色，有异臭气，口尝有苦涩、麻辣感。因

此，不要购买性状不正常的蜂蜜或野生蜂巢蜜，以免中毒。

巧妙鉴别真伪蜂蜜

1.把蜂蜜滴在白纸或草纸上，如果蜂蜜渐渐向周围渗开，说明蜜中掺了蔗糖和水。

2.用烧红的铁丝插入蜂蜜中，抽出铁丝后，如铁丝上附有黏物，则表明蜜中掺有杂质。如果铁丝上面光滑，说明此蜜比较纯净。

3.取一些蜂蜜放入小杯内，加适量水煮沸，待冷却后，滴入几滴碘酒，如溶液变成蓝色，表明此蜜中掺了淀粉。

4.贮藏已久的蜂蜜大多数呈砂粒状结晶，是蜜中葡萄糖形成结晶析出的结果。

据《保健时报》

换季棉被巧收藏

随着天气转暖，厚被子逐渐就可以收纳起来了。具体怎么收纳，要分情况。

棉花被 棉花容易受潮，需每隔2周在太阳下晾晒2小时，使用2~3年后还需将板结的老棉絮重新弹松，以保证其保暖性。

化纤被 化纤被填充涤纶纤维，俗称“七孔被”“九孔被”等，可用中性洗涤剂机洗、脱水或转笼干燥，但不可干洗，不可氯漂。可用真空压缩袋收藏。

蚕丝被 蚕丝被使用时要套上被套，不可暴晒、水洗、干洗、熨烫、重压。平常只需在阴凉处晾2小时即可，不可存放在潮湿环境或胶袋中，受潮会产生异味。真丝床品建议



干洗，存放时要防止虫蛀。

羊毛被 羊毛被一般无须清洗，可定期在通风处晾1小时，不可暴晒，储存时切忌重压。

羽绒被 羽绒被受潮后易结块，使用2~3年后可专业清洗，但不能干洗。收藏时应置于通风干燥环境下，防止受潮。羽绒被不可密封保存，但可以使用防虫剂。

据《中国家庭报》

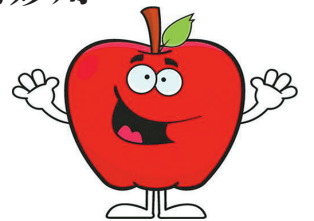
苹果的妙用

除了食用，苹果还有许多其他的用途，可谓生活“多面手”。

催熟生番茄。如果番茄还有些生，可以和熟透的苹果一起放在纸袋里几天，每5~6个生番茄搭配1个熟苹果效果最好。其他蔬果也可以用这个方法催熟。

使发硬的红糖变松软。红糖受潮会变硬、结块，苹果能起到松软红糖的作用。把一片苹果和结成硬块的红糖放在密封的塑料袋中，放在干燥的地方一两天，红糖就会软化成最佳状态。

保持蛋糕新鲜。蛋糕放一两天水分就会流失。把半个苹果和蛋糕储存在一起，能帮助蛋糕保持水分，延长保质期，比放在冰箱里效果好。



使烤肉不发干。用烤箱烤鸡肉很容易发干、发硬。可以先把一个苹果塞在鸡的内膛里，然后再放入烤箱，这样能让烤肉鲜美多汁。

吸收多余的盐。做汤和炖肉时，一不留神就会多放盐。此时，只需把几片苹果放入锅中，再煮10分钟左右取出，多余的盐就被吸走了。

清洁油性头发。苹果醋也有妙用。如果头发比平时油，可以在半升水中放一茶匙苹果醋，用来清洗头发就能有效去油。

据搜狐网

