

九大健康陷阱提醒你别做时尚受害者



我们的生活正在全方位地时尚化——看身边围绕着多少派对女郎、高跟鞋粉丝和月光一族？在一片追求时尚的声浪中，你是否有意识地反思过自己，你正享受的一切是在为生活和健康加分呢？还是使你不知不觉地沦为了一名时尚受害者呢？

FASHION VICTIM 一词，最早出现在美国杂志上，是指那些为了追求时髦而透支一切的人。现在，我们身边也有这样的时尚受害者——晨昏颠倒和夜夜笙歌的 PARTY 动物、烟酒不离手的社交女王、不择手段只要瘦的减肥狂人……最近的例子就是维多利亚·贝克汉姆，因常年穿超高跟鞋导致脚骨变形，不得不通过手术进行矫正治疗。我们不是明星，在日常生活中，我们更该问一问自己：上班时你是否有必要踩足 8 个小时的高跟鞋？年末买名牌犒赏自己时是否也该估算一下自己账户余额有几多？不择手段把自己瘦成一把骨头，你真的看上去更美吗……我们当然有权享受时尚生活的种种美好，但也绝不沦为时尚的受害者。

健康陷阱 1：网络依赖造成身体低氧状态

很多时尚女都是网络达人。一切通过网络搞定，是潮女们沉迷于此的原因所在。但上网时间长不仅会对眼睛造成伤害，还会制造身体的低氧状态。而低氧状态让人更加不爱运动，时常感觉疲惫却睡眠质量不高。很多人白天上网是为了工作，下班回家上网是为了聊天和购物。这样算下来，每天超过 8 小时流连在电脑前，长期如此，健康水平自然会下降。调查发现，年轻网虫中高血压、高血脂等老年病高发，就是一个例证。

电脑潮人的健康法则：给自己订规矩，并严格监督执行控制每一天在电脑前停留的时间，同时多安排户外活动，缓解神经系统压力。给自己规定每天晚 10 点以后或周末关闭工作手机或转移到秘书台，屏蔽掉各种信息对你安静生活的打扰。

健康陷阱 2：露脐衫、低腰裤的原罪

为了美丽性感，时尚女郎们不惜牺牲健康。但或许你不知道，你每个月“老朋友”来时的不适，可能就与它们有关。专家说，露脐衫配低腰裤可以突出女性珠圆玉润的小蛮腰，确实非常性感，但是不适合在寒冷天气，尤其是不适合寒凉体质的人穿着。因为它可能会造成腰腹受凉，引起痛经、脾胃虚寒、腰腹疼痛、肾虚等问题。

性感女郎的健康原则：冬季尤其要注意腰腹部的保暖。时尚女郎们尽量不要穿低腰裤，如果穿，最好同时穿腰封，护住腰腹部位，以免寒邪入侵。

健康陷阱 3：化学装修导致身体污染

美甲、染发是时尚女郎们经常去做的“身体装修”，但过度频繁的染发、染甲势必造成身体的化学污染。指甲油以及其他化妆品往往含有一种名叫酞酸酯的物质，人体若长期吸收这种物质，就会有害健康，例如引起孕妇流产及出现胎儿畸形。此外，常犯的错误还有“化妆精致，卸妆马虎”。每天晚上临睡前卸妆一定要彻底，好让皮肤在夜间自由畅快地呼吸。

爱美女郎的健康法则：认真消毒+天然植物。

美甲和染发不要过于频繁。去沙龙

修饰指甲和染发时，要注意操作卫生和用品器械的消毒，不要频繁锉掉指甲表层。另外，最好用天然植物的染发、染甲产品，以减少身体受到的化学污染。

健康陷阱 4：大包虽 COOL 但伤颈椎

扫一眼 FASHION 杂志就知道，眼下大包正流行。因此，街头潮女们包包的 SIZE 越来越大，包包里的内容越来越多。手机、化妆品、个人卫生用品或小电脑一股脑儿装进去，出门的时候不必担心落下任何东西。一个在闹市区进行的街头测试发现，35% 的女性背包重量超过 3 公斤。背着这样的包购物 1 小时，肩膀承受的压力可想而知。专家提醒说：长期背负过重的大包可能造成肩部肌肉损伤，还会导致颈椎病和脊柱侧弯。

大包粉丝的健康原则：如果你超爱大包，平时又不得不走很多路的话，最好选择双肩包，且肩带最好较宽，这样可以分担重量造成的受力。或者，换个 SIZE 小点的包，只放必须带的钥匙、钱包、手机等，把包包的重量控制在两公斤以下。并且，经常提醒自己换个肩膀背，以免造成一侧肌肉受损。

健康陷阱 5：又爱又恨高跟鞋

调查显示，每个职业女性的鞋柜里，至少有 3 双高跟鞋。高跟鞋让女人更自信、更美丽，但同时也让我们面临着更多健康威胁。维多利亚·贝克汉姆就是个例子。她常年穿超过 6 厘米的高跟鞋，保全了时尚形象，却让脚承担骨骼变形的痛苦。

摆平你和高跟鞋之间的关系：骨骼专家发现，鞋跟过高使人体重心过分前移，身体的重量过多地移到前脚掌，使脚趾受挤压影响血液循环；行走时会改变正常体态，腰部过分挺直，臀部凸出，还会加大骨盆的前倾度。所以，长期穿高跟鞋，可能伤害脊柱关节和膝关节，还可能导致足跟痛、小腿肌肉紧张和痉挛。为了不穿高跟鞋的受害者，可放几双高跟鞋在办公室，平日上下班路上穿柔软的平跟鞋或不超过 3 厘米的小跟鞋。或者，在公司放一双平跟鞋，不要让自己的脚 8 小时都那么辛苦。

健康陷阱 6：月光消费习惯未必潇洒

女人是天生的购物狂，时尚女郎们尤其如此——心情 HIGH 时购物，LOW 时也购物。每一季收拾衣柜，都能发现很多的衣服没有穿。每年扔衣服，既不环保，又浪费金钱。更可怕的是，常年以月光为傲的你，在金融危机来袭的日子里郁闷地发现自己的储蓄账户几乎为零。这样的经济状况会让你自己很被动，因为一旦失业或者出现生活变故，你的生活水准将受到颠覆性的影响。

月光女的健康法则：学点理财常识，理性适度消费。

无论你每月挣多少钱，三分之一的部分是必须储蓄起来的，另外三分之一可用来投资，剩余的三分之一才是任由消费的额度。另外，问一问自己，把每月的辛苦所得都换成衣橱里的新衫或包包会让你更安全、更满足吗？答案是否定的。所以，节制购买奢侈品，量力而为，理性消费才会让生活的安全感和幸福度更高。

健康陷阱 7：无条件地追求瘦

几乎所有女人的时尚功课，都是从和自己的体重较劲开始的。但不择手段地过度减肥只会让我们变得羸弱，精力和气息都不济。

受害行为 1：反复减肥，伤害身体。很多女性处于“反复减肥中”——胖了减，瘦了停，再胖再减。她们不知道反复节食或过度服用减肥药可能使营养摄入不平衡，导致肠胃功能失调、新陈代谢紊乱，还可能降低细胞活力和对抗感冒、感染和早期癌细胞的能力。

受害行为 2：过度排毒。排毒是个时髦词。于是，洗肠排毒、断食排毒、药物排毒等招数悉数上演。专家发现，经常洗肠容易让肠管变粗，长时间反复刺激还会使肠管麻痹，最终导致一些人因为因素疾病。断食排毒也要因人而异。有的人脾胃虚寒，不适宜只吃水果排毒，否则寒健康陷阱 9 凉的东西会导致胀气或腹泻，对肠胃无异于雪上加霜。

不做时尚受害者的健康宣言：我们不要胖，但要健康瘦。

瘦是一种教养，更是一种科学。既然肥胖是时尚的第一大敌，那么，我们就要用科学的方式减肥。单纯性肥胖大部分是由于热量的摄入大于支出造

成的。因此，重要的是改变不健康的生活方式和饮食习惯。

健康陷阱 8：二郎腿，这个 POSE 不健康

有人一坐下，就不自觉地跷二郎腿。其实长期跷二郎腿会使脊椎变形，引发背疼。人身体正常脊椎从侧面看应呈“S”形，而跷二郎腿时易弯腰驼背，久而久之，脊椎便形成“C”字形，致使腰椎与胸椎负担分布不均。另外，跷二郎腿还可能引发腿部静脉曲张或血栓。因为跷二郎腿时，被垫压的膝盖受到压迫，容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动，容易造成腿部静脉曲张或血栓。如果你意识到自己又在不自觉地跷二郎腿，除了提醒自己赶紧换个姿势外，还应用手轻轻拍打双腿两侧，以帮助血液流通。

健康陷阱 9：晨昏颠倒的 PARTY ANIMAL

看看这个城市零点以后的夜色有多妖娆就知道有多少人沦为了晨昏颠倒的 PARTY 动物。现代人白天是紧张忙碌的工蚁，为放松自己晚上喜欢去酒吧或 K 歌。但酒吧和 KTV 里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方。相反，长期过多的夜生活会让我们的健康透支。

受害行为 1：晨昏颠倒致神经脆弱，错过了身体修整的黄金时段，不仅影响体力，情绪健康也会受影响。过多夜生活导致抑郁，很多 PARTY 动物都有神经衰弱的问题。

受害行为 2：女性酒精消耗量在增加。在 PARTY 热烈的气氛中女人也难免贪杯，调查显示，都市女性的酒精消耗量是 10 年前的 5 倍。专家说，喝酒需要把握一种微妙的平衡——适度对健康有益，过量则适得其反。

PARTY 女郎健康宣言：爱玩不稀奇，会玩才时尚。

尽情放歌狂欢，可以使紧张的情绪得到宣泄，放松心情。但是这样的狂欢只适合偶尔为之。你还可以选择打球、健身、跑步、游泳、温泉、郊游等其他有益身心的娱乐活动。娱乐至死的年代，你有多会玩，你就有多时尚。
(《时尚健康》)

周口首届儿童摄影作品评选大赛

主办单位：周口日报社 周口晚报社

为繁荣周口市儿童摄影艺术，推动儿童摄影事业发展，为周口广大摄影商家提供更广泛的交流平台，周口日报社将在六一儿童日期间举办周口市首届儿童摄影作品评选活动，希望以此献给孩子们一份美好的节日礼物。

活动内容：

1. 凡周口县(市)区摄影店均可参加。(注：仅为儿童摄影照片)
2. 凡是参加此次评选活动的摄影商家，不收取报名费。
3. 摄影商家可作为此次评选活动评委之一，见证整个评选过程。
4. 参加评选活动的摄影商家，需提供 20 张儿童摄影照片，尺寸不限，选送照片必须是本摄影机构拍摄。
5. 本次评选活动计划评选出儿童照片共计 30 张，其中一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 15 名。凡获奖摄影作品，均颁发给获奖摄影商家荣誉证书，并在报纸上刊登。
6. 本次活动评选采取公正、公开、公平的原则，现场公布结果，公布结果在报纸上发布。
7. 本次活动赠送参与摄影商家获奖照片刊登的报纸。

评选时间：2010年5月29~30日

咨询电话：13592220016 15139442369 15039908108

欢迎各县市摄影机构参与本次活动。

