

问吧

生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

- 直接拨打 96060
- 新浪微博 @ 快报小报
- 登录我能网 www.wonengw.com (新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求助”版块,点击“我要提问”

骑车变成“肌肉腿”,咋办?

专家:要想塑造美腿,运动后一定要做拉伸

白领小陈:夏天到了,穿上裙装、热裤,看到别的姑娘露出匀称的长腿,再看看自己,小腿肌肉凸出,难看死了。其实我以前小腿曲线还可以,最近半年为了锻炼身体改骑车上上班,眼看着小腿变成肌肉腿了,该怎么办啊?骑车到底是瘦腿,还是让小腿肌肉变发达啊?

和小陈一样,不少白领碍于平时没时间锻炼身体,所以选择骑车上上班,谁知夏天到了,脱去长裤,发现小腿长出了“不美观”的肌肉。

南京中西医结合医院针灸科保健专家陶雪芬介绍,小腿线条不连贯,有肌肉突出现象大多数是后天造成的,骑自行车、跑步等运动都有可能造成“肌肉腿”的原因之一。另外,运动量增加后,老的肌肉纤维会代谢吸收,取而代之的是高强度的新肌肉纤维,这时如果不进行拉伸运动,会使得新肌肉横向生长,变成“疙瘩肉”。

陶雪芬建议,无论是骑车还是跑步,做完运动后,一定要进行拉伸运动,可以是压腿,也可以是前脚掌站在台阶上,后脚掌悬空,然后踮起脚,反复拉伸。“总之,目的是需要把肌肉在竖直方向向上提。”

陶雪芬说,除此之外,还可以拿水瓶在小腿肌肉处滚一滚,起到按摩、使之放松的作用。

关于穿高跟鞋能不能改造腿形的问题,陶雪芬表示,穿高跟鞋确实不会造成“疙瘩腿”,因为肌肉是往上拉的,这样反而会使小腿线条变得匀称,“但高跟鞋会对踝关节、脚掌以及脚趾关节造成影响,老了之后可能会疼痛变形,所以并不建议靠长期穿高跟鞋改造腿形。”



漫画 张冰洁

另外,陶雪芬提醒,一些不良行为也会使腿形变得难看,比如跷二郎腿会影响胯关节,有可能造成长短腿。久坐会造成静脉曲张,腿上会显现青筋,也不美观。还有人躺着时一条腿放在另一条腿上,这样容易变成O形腿。

现代快报记者 郝多

帮你问

鱼鳞可以吃吗?

含有许多营养成分,鱼鳞可以食用

市民陈女士:我看到微博上说,鱼鳞含较多卵磷脂、多种不饱和脂肪酸和多种矿物质,可以预防高血压及心脏病,但平时大家都是将鱼鳞刮掉的。鱼鳞真的可以食用吗,是不是真的有营养价值呢?

南京市水产科学研究所水产专家周国平告诉记者,鱼鳞含有较高的营养价值,是可以食用的。鱼鳞含有的卵磷脂,能增强大脑记忆力,延缓细胞衰老。鱼鳞中钙、磷的含量很高,能预防小儿佝偻病及中老年人骨质疏松与骨折。此外,鱼鳞中有多种不饱和脂肪酸,在血液中以结合蛋白的形式作用后,具有预防动脉硬化、高血压及心脏病的作用。鱼鳞中含有大量的鱼鳞胶原蛋白,人体吸收后,能增加血液中的氨基酸,同时促进胶原蛋白生成,对皮肤有好处。

周国平说,鱼鳞中还含有较多的甲壳素,甲壳素的免疫强化作用有助于减少肿瘤细胞的伤害及促进肝脏受损细胞新生与正常化,人体吸收后可降低胆固醇,对预防动脉硬化及心血管疾病有很好的效果。甲壳素还有改善消化机能、防止便秘等功效,特别值得一提的是,甲壳素还有减肥的作用。甲壳素能阻断脂肪分解酶的作用,使得脂肪在肠内不被吸收而直接排出体外。另外,鲟鱼鳞片贴在伤口上还可以止血。

专家表示,人们在生活中往往

会刮掉鱼鳞,一方面是因为习惯造成的,另一方面是鱼鳞腥味较重,且数量较少,很多人不知道鱼鳞的食用方法。

延伸阅读

舌尖上的鱼鳞大餐可以这样吃

鱼鳞应该怎样食用呢?专家表示,鱼鳞可以用来做鱼鳞冻。

用清水洗净鱼体,刮下鱼鳞集中,把鱼鳞用清水漂洗沥干,放进高压锅内,加入适量醋(去腥味)。每500克鱼鳞加800克水,用大火煮10分钟,再改小火煮20分钟。煮到鱼鳞变白、卷曲,汤呈糊状,打开锅盖将鳞片及渣滓捞出,液体倒入容器中,静止冷却成胶冻状。鱼鳞冻洁白、细腻、无腥味,可根据口味加调料。凉拌既无肉冻的油膩又无凉粉的清爽,口感好。放入冰箱内储存,口感会更加细腻。

在鱼鳞冻的基础上还可以做鱼鳞汤。锅内放少许油,以姜片、黄酒和葱等爆锅,加入适量水,鱼鳞冻切块放入锅内煮沸。放适量蔬菜、盐、味精,开锅后即可食用。

鱼鳞还可以用于炸鱼鳞片。把鱼鳞片沥干水,加料酒、盐,浸泡5分钟,拌上干淀粉,用小火炸至金黄色即可,食用时可加胡椒粉。

实习生 沈建新
现代快报记者 顾元森

美丽人生 婚介专版

征婚

帅哥 36岁,未婚,1米76,本科,拼搏十年,事业有成,豪宅名车。
觅 24-30岁,高 1.63 至 1.67 米,清纯秀丽,本科,未婚,南京户口。15305193430

♥ 淑女,离,75年,1.66米,高校,觅本科,事业佳,重责任绅士。13405877030短信介绍,不符勿扰。

♥ 男未婚63年,1.74米,大学,觅未育并愿生育之女。请用短信自我介绍。15905162958

♥ 男,42岁,江北人,优,房,善。13002550116

♥ 62年单身男寻缘,有房。13815892360

♥ 早年丧偶,70岁,高中,1.63米,貌端,健康,独居。事业退休,子女独立门户,无负担,找综合素质

好,合适男伴共度夕阳。13512534112

♥ 丧偶,女,63年,身高1.63m,有公司,健康端正,感情专一,寻宁有房合适男伴。13913904445

♥ 离女诚觅55-63年有缘男。15996227562

♥ 男 31, 忠厚本分。13805152551

♥ 女77岁大学,喜诗书画印,觅大学、高知、赏高雅音乐、艺术、文学、影视,品味人生,情投意合。15312005303

♥ 女,丧,66年,一女出嫁,无负担,体贴人善良,会烧菜。觅:有职男诚信伴终身。18351824253

♥ 男55年,1.70米,显年轻,在职,房车,一子成家,觅65年后小孩不在身边貌优女子,不符勿扰。14751778996

♥ 男,40岁,1.75,单身住房,苏宁工作,寻:35岁以下女,品差貌丑者勿扰。18751998170

♥ 女52岁,大专,房车,经济师退,温婉不俗。觅优秀男,不符勿

扰。短信 18724013482

♥ 女 62岁, 贤、善、独。13951004943

♥ 皖和县退女55年宁再干觅60至85岁南京老伴。13770578396

♥ 女68年,未婚,外地在宁,觅有素养经优秀男,短信:13913397326

♥ 男,58岁,离,善良,开朗诚实,重情、感情、爱情。短信介绍 13815437749

♥ 离女,60年身高1.59, 品貌佳经济优,一女已婚,觅49年以上事业单位、机关、公务员独居男。15205191686

♥ 离男72年,高1.72,经商,有房,觅22-38岁女,貌佳想生育愿随日本。66082002

♥ 67年丧偶女1.68米本科机关

显年轻。觅院校事业机关男,83534280宋老师

♥ 男31,1.73,本地人,有房,觅有缘人。15651071033

♥ 未男,80年,1.75 经商,房车。13515128486

♥ 外秀慧中离单女81年,硕士,教师。觅优秀男。83534280宋老师

♥ 未婚男76年专科178经商有房体健儒雅品优觅77年后职稳貌端善良未婚女13851842423中介勿扰

♥ 女72年底,教师貌好,高166。觅64年后收入稳,有房车男士。13072587062(短信介绍)

♥ 女儿74年短婚职稳貌端品好,觅68年后1.77以上职稳有房无孩素质好男,不符勿扰。13770344102

“有缘天地”刊登流程

请准备好身份证、户口簿和婚姻状况证明(单位或居委会开具的正式证明)等证件的原件和复印件前来办理手续即可。

地址:南京市洪武北路65号置地广场1楼现代快报广告部;费用:3元/字;咨询热线:(025)84783538;每周四下午4:00截稿。

家缘天地(全省连锁)

签订合同 成功付会员费
另有多种会员等级服务方式
优秀会员多资料真实层面广
红娘老师一对一的服务
主动牵线搭桥确保会员
最短时间找到缘分伴侣
中山北路28号802室(鼓楼旁)
电话:83344552 83340043

春之恋免费登记15951948268

南京电台《男婚女嫁》

您想找一处信得过场所征婚吗?
请收听FM104.3南京体育台每天下午2点至3点(周二1点至2点)
男婚女嫁节目为您找另一半。
征婚热线84501793、84507205
地址延龄巷50号(老电台)接待
早9点至晚9点西祠论坛b624160
如何选正规婚介教您两招:
1宣传内容和实际是否一致?
2是否有VIP服务(只要要价几千上万等分级别收费,千万要慎重别栽进被忽悠多扔钱骗局!)
男婚女嫁服务宗旨无论身价多高条件多优秀一次性收1280元找到为止。每月联谊会免费参加

江宁金百合 025-52197290

地址:竹山路246号江山大厦A座604室中国联通正楼上
未女87大专172文员青春靓丽
未女85本科167国企水务开朗
未女85本科158护士可爱大方
未女82硕士157高中教师开朗
未女86大专161银行职员可爱
离女79大专160国企调度有房
离女73本科160公务员有房车
未男86本本173航空动力房车
离男77硕士171工程师有房车
离男76高中176外企管理有房
离男73博士180公务处级房车
丧男45初中174国企退休有房

真情 高层男士全免费介绍

成功率高地直达66014458

大龄青、中、老年免费登记

喜婆婚介 66033907
珠江路238号珠江饭店2楼21室
未男81年180电力/79年180院校
74年175银行/72年176事业
离男66年176高工/61年172老总
58年175处长/53年178银行
50年175事业/40年172医生

南京前雨婚恋会所

中国婚姻家庭工作委员会
免费咨询4008-521314
会员单位:www.qy64.com
江苏电视台诚信品牌
白下路9号新万里广场706室
高级婚恋指导心理专家;
周正献金宁宁情感咨询
66062995、84502167
相约前雨 情定终生
南京电视台《我想有个家》
共同作为单身男女寻求真爱架起爱的桥梁交友栏目
组电话66926996.66015578
南京前雨婚恋是中国民政中国社会工作协会婚姻家庭首批指定的婚恋单位。“执子之手,与之偕老”是每一个单身男女的梦想。南京前雨婚恋会所,是一家有十几年成功经验的婚恋会所,我们汇集了南京高端白领及事业成功的男女会员。有专职红娘跟踪服务,我们将公正、守信、奉献所有的热情全程精心主动地为会员提供完善的征婚服务。

鼓楼婚介-民政准字95009 南京最大中老年-盛世缘

先签合同 领结婚证付费
■ 本科有房男免费报名成功随喜
■ 每周10对白领8分钟约见专场
www.51lovenj.com,QQ:8847869
■ 管家桥85号华荣大厦1101室
电话83534662时间:9:30-17:30

心雨园中老年及大龄青年

■ 心雨园唯一央视1台专题宣传!
唯一一市民政先进签合同婚介!
■ 真正体现了信誉好,成功率高!
■ 吸引了大批白领精英成功人士
■ 免费先看资料有合适的再报名
■ 每周举办80对男女会员见面
● 详情点击www.xyy66.com
● 选婚介,选媒体宣传民政先进
■ 三牌楼雅舍大楼83534280

我想有个家诚信婚介

喜讯! 43-55年女士免费登记
军政事业经商海外高端会员多
中山北路34号省种子检验中心
317室(大方巷云南北路口)
幸福热线57718922、81778171
打个电话定让幸福来敲门!
丧男38年175公务员独居女国外

喜讯600元包成功签合同,本中心是全国专业的中老年婚介,获电视台成功第一年婚介。吸收了大量的优秀,高层次高素质男士。现急缺35年到80年女士,只要是真诚品优想成家的女士请电话咨询【非诚勿扰】
热线86306243 / 18915944433
地址淮海路50号南方证券2412室【中央商场正对面】

两相悦一婚介服务中心

免费登记、直到成功
中山南路219#1004室84260336
本中心汇集众多商界人士机关公务员、部队院校企事业单位等高素质会员让您自由选择
热忱为广大单身男女服务

福缘——免费入会 86559845

零距离全国品牌婚介

不成功不收费成功率高
张萍热线84649365瑞金路1号
江宁缘爱婚介 66082002
全心全意,以诚信赢信赖