

肝好,就是女人的「春天」

“春天是万物复苏、生发、向上运行的季节,而肝气在人体大循环中是向下运行的,二者形成对冲的状态,这是为什么春养肝的一个重要原因。”养生达人孙龙说。

春天养好肝,把毒统统排掉,不用吃补药,照样可以变年轻。尤其是对女生,养好身体里最大的血库——肝,可以从源头上调理身体机能,改善肤质和体质。

现代快报记者 倪晶

肝无负担脸才好看

肝,是人体中的最大腺体。犹如一个“化工厂”,具有代谢、胆汁分泌、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节等功能。

“人体的五脏六腑中,肝藏血,主‘血的运化’。如果肝不好,肝脏的解毒功能便开始下降,这时大量毒素开始进入血液并滞留下来,血液就会变得粘稠,最终堵塞,影响排毒。”养生达人孙龙分析说,尤其对于女性而言,养肝就是养气血。俗话说,怒伤肝。情绪不好容易导致肝气

不疏,而当气滞血瘀时,女性的各种妇科病也就随之而来,具体表现为月经不正常、冒痘痘、面色晦暗或呈黄色、滋生色斑等。微整形中可以让皮肤变白的美白针,其原理就是“保肝护肝”。

春季多发眼疾 毒素上行的“鸡毛信”

“身体适合处在‘脚热头冷’的状态,但春季身体容易发热,如不注意身体极易被颠倒至‘脚冷头热’的状态,毒素又爱往热的地方走,原本向下运行的毒素便会逆行而上,易

诱发眼疾。”孙龙补充说,中医认为,人的五官与五脏密切相关,具体为舌对心、口对脾、鼻对肺、耳对肾,而目则对肝,即“肝开窍于眼睛”,倘若过劳用眼也会过度消耗肝血,使肝脏不断地处于紧张的工作中,日积月累,反过来也会影响肝脏的健康。

只有当肝气畅旺,眼睛才能够得到滋养!孙龙建议说,在电脑前工作20-30分钟后,最好放松休息一下,可以做一些护眼运动;春季饮水时不妨加入一些疏肝理气、凉血滋阴的产品,比如菊花、决明子、枸杞、金银花等。

延伸阅读

A 你的伤肝举动有多少

肝功能下降的原因主要在于不良的生活习惯。譬如,春天是“捂”的季节,但不少女性却爱贪凉,早早地

换上了短裙、鱼嘴鞋等;夏季是“放纵”让人体出汗的季节,但很多人却将空调的温度打得极低……再如喝酒、口服避孕药等,都是伤肝的行为:肝脏一小时最多才能分解10毫

克16°的低度酒,如一次喝上半斤的话,至少需要4小时肝脏才能缓过劲来;止痛药家族毒性最小的阿司匹林,对肝造成的损伤都需要在停药6周后才能恢复。

B 想年轻23点睡

每天主动找时间休息,是对肝的最大钟爱!中医常言“静卧则血归于肝胆”,也就是说,人们睡觉时,气

血会静静地滋养肝胆,帮助人体顺利排出毒素。晚上11点到凌晨3点血液流经肝、胆,是进行排毒、解毒的时间段,此时最该做的是睡觉,给肝创造一个良好的工作环境。

学会调整精神状态,使肝气正常生发、顺调,产生正能量抵制肝气郁结。此外,在办公桌上摆放一盆绿色植物,甚至多穿淡绿色的衣服,都有助于养肝,因为“青色入肝经”。

这个春天 有活力才最美

有活力,才最美!由金吉鸟健身连锁联合江苏网络电视台共同打造的“活力达人”大型选拔活动,自2013年4月1日网络海选开展以来,报名人数已经过百人,我们的赛事分为网络海选和线下总决赛两个部分,所有报名选手都将获得价值不等的各项奖励。网络票选前10的选手将成为金吉鸟健身连锁的终身免费会员,线下30强比拼中获胜的选手更将获得额外的神秘大礼!

活动报名方式:(1)登录江苏网络电视台 <http://www.jstv.com/> 专区页面,提交个人信息;(2)登录新浪微博,话题#活力达人# @金吉鸟健身瑜伽 @江苏网络电视台 + 参赛理由 + 活力照片,私信我们姓名 + 联系方式。

立刻报名即可赢取金吉鸟健身连锁免费体验卡,网络投票排名前一百名选手还将获得金吉鸟月度、季度、年度体验卡。



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

奥体店

新街口旗舰店 (含游泳池)

创始会员特惠招募中

新街口V会所地址:新街口淮海路苏宁电器7-8楼(新店筹备,各门店接受特惠预定)

奥体店地址:江东中路235号雨润国际广场中央商场5楼(奥体东门正对面)

阳春健身季,优惠多多,详情请咨询各门店

专业瑜伽馆

南湖顶级店	电话: 58991299
桥北顶级店	电话: 58298899
龙江顶级店	电话: 86371997
虹桥顶级店	电话: 83171399
瑞金路顶级店	电话: 84796899
珠江路精品店	电话: 84721128
大行宫顶级店	电话: 84653299
新街口精品店	电话: 84702468
牌楼巷会所店	电话: 86663232
苏州新区店	电话: 0512-617101182

健身俱乐部

桥北店	电话: 58298899
南湖店	电话: 58991299
龙江店	电话: 86293699
虹桥店	电话: 83171399
万源店	电话: 86663232
珠江路店	电话: 84533678
夫子庙店	电话: 52251300
新街口V会所	电话: 13390778997

收购:收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租:求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200~4000m²。

联系人:周先生 电话:18651614499
联系时间:11:00-21:00
其它业务联系:025-83518366
联系时间:10:00-18:00

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。
联系电话:025-83518366

瑜伽学院

权威证书·国际通用

特大喜讯

肚皮舞教练班 二合一课程
爵士舞教练班

原价10880元 优惠价7800元

全日制班 周末班 晚班

优秀学员免费推荐就业

开课时间:每月1日,15日开课

持学生证、教师资格证可减免部分学费

地址:太平南路2号,日月大厦4楼
公交线路:1, 游2, 15, 25, 31大行宫下
咨询热线:84799686 咨询QQ:1514283491