

### 健得有理

### 我有一顆運動的心

兩個星期前，我們提到了如何防範心臟病，也談到了一些食物對心臟健康有特效。假若在診斷中發現了與心臟有關的問題，便必須實行醫生的建議，服用對症的處方藥物和有恆心地維持適量的運動，讓病情得到有效控制。今天我們會提供一些小於於健康心臟的提示：

- ♥ 準時服藥，並就個人運動計劃徵詢醫生的意見。藥物可以大大影響你活動和運動的身體反應；
- ♥ 避免推動或舉起比較重的物件。每天都必須非常小心做家務，包括除草、園藝、上樓梯，或清潔等家務應該慢慢做，不要急。有需要便馬上找別人幫助；
- ♥ 天氣好的話不妨在戶外做運動，但應避免濕滑

、坑洞、凹凸和有障礙物的地面，最好是選擇全天候的健身室內練習。基本要求是要乾淨，有良好的通風和平衡溫度的健身運動中心；

- ♥ 進行任何運動計劃時，應該保持輕鬆節奏，漸進式的訓練，和有足夠的休息來體能還原；
- ♥ 避免等距練習（沒有動態的肌肉收緊動作），將所有動作的重點放在全方位的肌肉訓練，在無痛的情況下，盡量增加每個關節的活度；
- ♥ 運動不能亂做。聽一個非專業人士的意見或亂模仿一個姿勢錯誤的人做運動，不但浪費時且有危險性。應諮詢專業運動專家或經驗豐富的健身教練，幫你度身設計一套安全和有效的特定運動項目；

♥ 時常喝水來保持身體水分，就算不感到口渴也要定時補充水分。我們單在呼吸中，每天會就失去二至五杯量的水；

- ♥ 極端溫度（冷、熱，或潮濕）會干擾血液循環，增加心臟的負荷和壓力，使呼吸困難，因此運動衣服要確保能維持適當體溫，和盡量避免在冷或熱水下淋浴；
- ♥ 在運動過程中，提議大家穿帶一個實時心率監測的手表（約八十加元），以確保健身訓練有效和安全；
- ♥ 所有的健身動作必須在發力的時候把肚子裏的氣呼出來；
- ♥ 如果感覺胸部疼痛、呼吸困難或氣力不恢復還

原，要立即看醫生；

- ♥ 最佳和最安全的運動模式是每天要做少少。假若你本身有規律地定期做運動，卻因休假、惡劣天氣或生病等而令到健身計劃中斷了數天，要確保安全和避免不必要的身體損傷，應該輕輕鬆鬆、按部就班地逐步提高強度納入常規。

文：National Strength and Conditioning Association (NSCA) 教練和註冊crossfit教練 Andy Shiu (www.o2west.com)

\*本欄隔周刊出



BCBG



H&M



BCBG



H&M

#### ♥ 性感風

有好身材當然不用藏起來。但過分暴露反而會適得其反。挑選能體現曲線，或是露一點點肩膀或脖子或長腿的裙子，就能恰到好處的展現自己。黑色當然是不二選擇。



ISSA



BCBG



Valentino



H&M



Pink Tartan



BCBG



BCBG



Le Chateau

明日情人節是時裝的盛宴，而這場盛宴的 dress code 當然非裙子莫屬。

無論是出外燭光晚餐、室外活動，或者溫馨愛心下廚，裙子最能體現女性的魅力。平時可以耍帥扮酷，情人節這天當然要做幸福小女人。 文：徐洋

圖：品牌提供

# 情人節 糖心裙裝

#### ♥ 浪漫風

無論年齡和職業，大多數女人都會有過浪漫情懷和公主情節。而浪漫風的重點在於柔和的顏色和線條。淺淺的粉色、今年流行的裸色都是不錯的選擇。圖案方面蕾絲、花瓣最能展現小女人的柔美。



H&M



Pink Tartan



BCBG

#### ♥ 神秘風

想要當貓樣女人，那就換上深色系裙子，展現你的魅力。Kimberly 認為深紫色、深藍色、黑色等都是不錯的選擇。而樣式上來說沒有特別的要求，緊身或是稍微寬鬆的都不錯，關鍵在於貓一樣的心。



BCBG



Le Chateau

#### ♥ 優雅風

都說優雅是女人的最高境界。內在的優雅當然也需要外在來襯托。不需要誇張的造型，不需要搶眼的色彩，柔和的色澤配上垂墜感的裙擺，不一樣的氣質必能讓你從眾人中脫穎而出，成為焦點。



Valentino

## 星座運程

**白羊座 3/21-4/19** 從事藝術創作或表演的人感性的人感性的演出令人期待。這個星期假期除了提前來個情人節約會外，也很適合用來對美麗精雕細琢，像是研究一下美容保養、化妝方法等，有什麼提供或免費試用美容瘦身課程等也可以試看，即使是短期間效果還頗值得期待的。

**天秤座 9/23-10/22** 情人節的假日情侶約會最好選擇郊外。氣氛要比在都市裏更愉快。今天外出時試着不要戴手錶看看，會更讓你有一種解放的快感。不妨拋棄一些大人的顧慮，以小孩子的玩樂心態興奮的過一天吧。外出時儘量穿着輕鬆休閒的服飾。

**金牛座 4/20-5/20** 情人節即將到來的氣氛中讓你的異性緣跟着攀升。出遊或參加聚會時有遇到合意對象的預感。或是朋友主動幫你介紹不錯的對象。今天較華麗氣派的場所或裝飾品將是為你帶來幸運的小關鍵。不論是約會或與人相約談事情，不妨挑選這樣的場地和配件。

**天蠍座 10/23-11/21** 情人節就要到來正是讓鬧噁扭、愛情方面不得不修飾的時候。而且今天開口也比較不尷尬，之前吵架起爭執的人還不快些利用機會那你就太愚蠢。約會時以讓你們感覺相處自然的地方最好，太正式需要打扮整齊的地方反而讓人放不開，也不好談心說話了。

**雙子座 5/21-6/21** 由他人為自己捎來幸運消息的預感。對今天來訪的客人或活動中相遇的人記得要以親切的態度接待。也適合參與人數較多、熱鬧的場合，像是參加戶外運動會、園遊會等休閒活動，能夠在寬廣的場地來點輕度運動的話更有氣氛轉換的良好效果。

**人馬座 11/22-12/21** 隨着情人節的氣氛越來越濃，愛情方面也跟着有微妙變化。可突破普通朋友關係更進一步進展的預感。還有像是原本不很情願參加的聚會中，出現令你怦然心動的人物等的機會呢。人與人之間彼此心意相通的感覺。也可經由朋友介紹認識好對象。

**巨蟹座 6/22-7/22** 情緒容易受所在環境的影響。今天可要讓自己放鬆一點過日子，讓自己身處人群中、寬廣的地方才會覺得安心與踏實。出門兜風去，親近山、親近海等，身處在大自然環境中，不僅心胸寬闊也更會有好運。情侶們的約會也是往郊外去最好。

**山羊座 12/22-1/19** 戀愛運需要精心安排才更有希望。找一個氣氛佳、燈光美的地方向對方告白是成功的首要條件。還要先打聽好對方的興趣，讓第一次就成功出擊。而不論是約會或休閒，電影觀賞、藝術作品展覽等室內視覺享樂都是不錯的選擇，讓這個假日多點高尚品味。

**獅子座 7/23-8/22** 情人節的假日別人家的事務少去干涉。和事佬做不好還被牽扯進去更麻煩。而且原本就是清官難斷家務事，第三人插手只是湊湊水而已。而金錢方面也應公私分明，就算是親戚朋友該算清楚的地方就不要顧忌，以免日後拖欠又難以開口催討。

**水瓶座 1/20-2/19** 不論在容顏或姿態上都增添不少魅力的今天。不過也不見得是要肢體上的接近，心靈上的交流比重也不小。投合對方興趣的話題在今天也很重要，更能感受到雙方心靈相通的親密感。不過，最好是由你引導話題後就多聽聽對方說。

**處女座 8/23-9/22** 戀愛上似乎有為日漸疏遠的感情而煩惱的跡象。還有沒什麼事幹整天見來見去的話，可是會使運氣下降的。別讓自己有無聊的感覺，找些有趣的事。而且今天的社交生活將有助於一掃陰霾氣息的作用呢。只要是戶外活動能夠讓你接觸陽光、水的地方都不錯。

**雙魚座 2/20-3/20** 戀愛運良好的今天你的魅力與優點都較平常來的顯眼。感情上似乎正持續強力進展。不論是對異性、同性，人氣皆上升中。不過謙虛的態度也更為，過度求表現、突顯自己反而惹人刺眼的暗示。還有，目標一個就夠了，不要三心二意也是重點。