

電腦久坐族必知6大茶飲來排毒

現在以計算機為生的人越來越多了，但你知道嗎？天天坐在計算機前面想要維繫健康美麗，又要與歲月硬撐可不容易，循環不良的坐姿，三不五時的熬夜，若再加上沒有吃對食物，時間久了身體可是會向您抗議的哦！

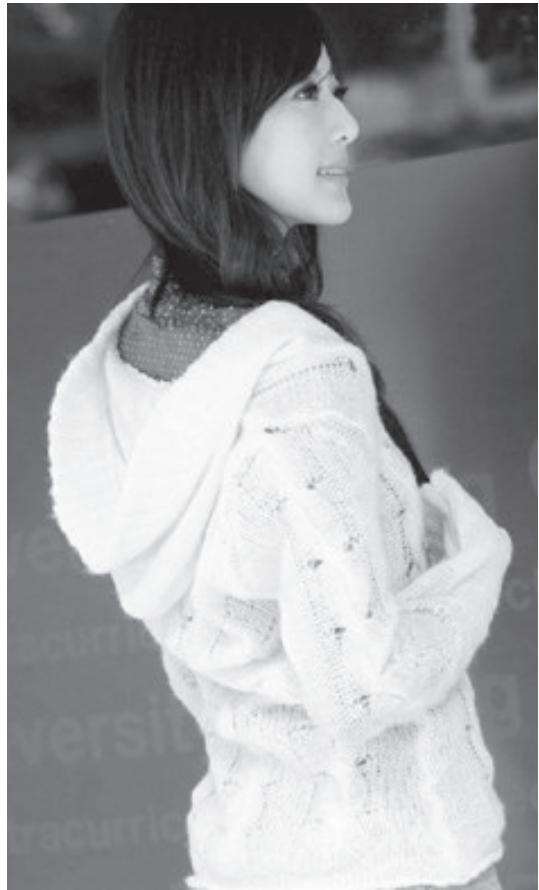
這裡幫你找出幾種最適合計算機族喝的茶飲，或是點心，不但可以幫您對抗輻射的侵害，還可保護您的眼睛，抗煩躁呢！

綠豆薏仁湯
綠豆可以清熱解毒、利尿消腫，薏仁則可以健脾止瀉，輕身益氣，對於經常需要熬夜工作者或是心煩氣躁、口乾舌燥、便秘、長青春痘時，除了多吃蔬菜水果來補充水份外，把綠豆薏仁湯當點心食用，對於消暑除煩非常有幫助。

綠茶
綠茶是近幾年來最爲人所津津樂道的養生飲品，因為其中含強效的抗氧化劑兒茶酚以及維他命C，不但可以清除體內的自由基，還能使副腎皮質分泌出對抗緊張壓力的荷爾蒙，當然綠茶中所含的少量咖啡因也可以刺激中樞神經，提振精神。最好在白天飲用以免影響睡眠。

枸杞茶
枸杞子含有豐富的β胡蘿蔔素，維生素B1、維生素C、鈣、鐵，具有補肝、益腎、明目的作用，因為本身就具有甜味，不管是泡茶或是像葡萄乾一樣當零嘴來吃對計算機族的眼睛酸澀、疲勞、視力加深的問題都有很大的幫助。

菊花茶
有明目清肝的作用，有些人就乾脆菊花加上枸杞一起泡來喝，或是用蜂蜜菊花茶都對疏肝解郁都很有幫助。



決名子茶
決名子有清熱、明目、補腦髓、鎮肝氣、益筋骨的作用，若有便秘的人還可以在晚餐飯後飲用，對於治療便秘很有效果。

杜仲
杜仲具有補血與強壯筋骨的作用，對於經常久坐，腰痠背痛很有幫助，男女都可以喝，若是女性朋友還可以在生理期的末期與四物湯一起服用。



飯後30分鐘黃金時間就廋

大家都知道減肥的重要性，祇不過一想到減肥馬上就想到節食和運動，整天和卡路裡斤斤計較，每週3次有氣運動。但是應酬的酒不能不喝，食慾也不是那麼容易降低；每星期3次的運動，祇要心生放棄，馬上就復胖。

減肥失敗的三大理由就是：像沒什麼效果、要大大改變生活習慣、造成心理壓力及身體變差。到底要如何才能不讓脂肪上身？

最有效的方法還是有氧運動。如果實在做不到，最低限度就是不讓飯後的血糖濃度升高。不想長出比現在多的脂肪，首先要做的就是飯後動一動。因為小腸開始吸收是在吃完飯後30分鐘左右開始，而血糖濃度上昇約是小腸開始吸收後的30分鐘。最近美國庫勃有氧研究所（cooper aerobics）發表一項研究，發現在平常生活中有意識地活動身體的人，和連續6個月、一週5天、每天進行20~60分鐘游泳或騎自行車等有氧運動的人相比，減少體重及體脂肪的程度幾乎相同。美國梅友診所也有同樣的研究發現，日常生活的熱量消耗比想像還多。

一提起瘦腰的運動，很多人第一時間想起仰臥起坐。不過，這是一種被高估的瘦腰運動。爲什麼？因爲仰臥起坐祇是鍛煉你的上腹部。專家指出，站著瘦腰比躺著有效。因此，美國洛杉磯著名健身教練貝納多·卡波拉創造了一種簡單易行的啞鈴操，能夠鍛煉所有瘦腰必須牽涉到的肌肉，可以加強身體核心肌肉、髖部附近的肌肉、背部下方肌肉，以及腰腹肌肉。這個運動不但能夠爲你塑造夏日穿著比基尼必須的纖細腰身，而且還能改善你的姿態，有助於日常生活，例如女士們可以在購物時更有力量地拎著大包小包，或者在擠公交地鐵時更有衝勁。

以下的動作，每次鍛煉適宜每個都做3到4組，每組之間可休息30秒鐘，一週鍛煉2、3次即可。

一、側身屈體
雙手各握一隻啞鈴，置於身體兩側，手臂伸直，上身用力，在保持上半身不扭曲的前提下，依



晚餐後的瘦身建議
日本福岡縣小野村醫院小野村健太郎醫師表示，「早餐和午餐之後通常會去搭車通勤或開始工作，多多少少會活動身體。問題就在晚餐，晚餐後很多人會坐著看電視或躺下睡覺，」針對這個現象，提出以下建議。

整理庭院或陽台
如果有庭院，在飯後整理庭院是不錯的選擇，如果沒有庭院，也可以創造一個花園陽台，趁整理之便，行減少脂肪之實。

打掃房間
要稍微活動身體，打掃的程度剛好，如果是雙薪家庭，也可以把吃飯後打掃當成習慣。

飲食改善從簡單做起
少喝含糖飲料 啤酒選罐裝
含糖飲料的熱量比想像的還多。一瓶300cc的飲料就有150卡，超過半碗飯的熱量。

半長裙穿上就變文藝女青年

長至腳踝的半長裙，在今年的風頭祇增不減，它不僅是各路女星追捧的對象，更是出现在了秋冬趨勢之中，趕上打折的季節，收藏一件及踝半長裙絕對不會錯，無論是唯美路線還是文藝路線，及踝半長裙都能輕鬆實現。

碎花半身裙 爛漫氣質百分百
無論是大花朵還是小碎花，半裙的款式都有一種田園風情，要記得選擇大擺款式的，棉質或雪紡都可以，除了百褶款式，今年還有很多蛋糕款式，層層疊疊的裙擺在細風吹拂下分外浪漫。碎花半裙樣式美麗，但是搭配起來卻讓人犯難，因爲花式太過凌亂反而不好做出變化的感覺。其實碎花半裙搭配雪紡無袖T恤永遠不會出錯，選擇那些大開領的，顏色上粉色或裸色都比較百搭，與碎花半裙結合在一起非常田園。如果天氣變冷，可以在T恤外面搭配一件淺藍色的牛仔短上衣，鞋子可以選擇厚木底的，這樣一套田園風森女造型就能保持到秋天了。

雪紡裸色半身裙 飄逸如女神
裸色長裙大擺的設計即使是粗腿的MM也能穿著，不僅遮擋了小肚子，還能搭配出女神般的美感。裸色色彩，鄉村或旅行風格是今年夏天的趨勢，搭配的整體原則是簡約和自然，選擇具有狩獵感覺或是鄉村味道的珠寶，面料上薄紗或針織是最好的選擇，這兩種面料趨勢可延伸至秋冬，裸色長裙搭配小西服已在多個秋冬秀場出現。大V領的純白吊帶搭配裸色



長裙是絕對不會出錯的選擇，樣式上可以隨意選擇，既可以是鏤空的蕾絲吊帶，也可以選擇鑲嵌大鑽的款式。

純色百褶裙 簡單又有范兒
純色百褶裙在半長及踝裙裡面是出鏡率最高的，一些特別顯眼的顏色都有所表現，像大紅、橘黃、正黃、藍色，不一而足。簡單地說，純色百褶裙幾乎可以隨意地搭，比如你想做撞色的感覺出來，那就藍色搭配粉色；如果想文藝一些，那就紅色搭配黑色。當然，色彩可以隨意調，樣式卻要注意，比如挑選百褶裙的時候可以選一些特別長的款式，穿的時候腰部向上提高一些，下面穿著高跟鞋，立馬有模特的感覺。而搭配的上衣樣式最好簡單一些，吊帶、無袖T恤或無袖襯衫都可以選擇，這樣出來的造型簡單大方。而如果選擇一些松垮有袖的大T恤，最好搭配一款腰帶，將衣服紮在裙子裡，腰部兩邊稍微放出一些，這樣出來的造型就很嬉皮。

休閒過膝裙 簡約運動活力
運動風過膝長裙大多爲黑色或灰色，面料以棉質居多，雖然起源於歐美風，流行起來卻是在日韓，寬鬆的短T恤搭配過膝裙，再配上太陽鏡、匡威鞋以及棒球帽，這幾乎成了韓式歐美風的代表形象。想要出彩第一是從色彩上進行改變，藍色比中性色更具激情和活力，搭配黑色背心，具有字母logo的背心與運動長裙很搭配，能讓人感覺到夏天的活力，很街頭也很有氣場。如果已經有了黑色或灰色基本款，那最好搭配修身襯衫，腰部繫上棕色腰帶，下身搭配棕色高跟鞋（或羅馬鞋），包可以選擇復古的款式，棒球帽換成巴拿馬帽。總之就是一切盡量簡單，往真正的歐美范兒去搭配。



初聞「裸色」，很多人都會困惑那究竟是怎樣一種顏色。裸色色調來源於感性的嘴唇、臉龐與身體等一切與膚色接近的顏色，裸色在視覺感官上帶給人輕薄、透明的質感，在不經意間流露出含蓄的性感魅力。

在每一波時尚潮流的侵襲中，總會出現幾個時尚流行關鍵詞，從T台到街頭迅速傳播，膾炙人口。近來，裸色正跟對比強烈的糖果色一起，作爲風靡國際的時尚元素大張旗鼓地在時尚達人們的演繹下多維度展現更加多彩的自我。

與此同時，不能忽視的就是裸色除了在服裝上佔據大的比例，還滲透到了化妝品、珠寶、高級訂製上，上演不可逆轉的「裸色大戲」。

裸色，從服裝到妝容，裸而有色。

裸色加法

像肉色、米白、淡粉、香檳色等單純清新的顏色都屬裸色之列。裸色作爲今夏時尚圈的新寵元素，同經典的時尚元素一起大玩「1+1>2」的戲法，明星們更是情有獨鍾，像安吉麗娜·朱莉、英國新王妃等名人都通過選擇裸色的服裝散發出健康的氣質，流蘇、豹紋等等都在她們的搭配和演繹中，將裸色的獨特魅力發揮到極致。

裸色「履」行

今夏，裸色風暴可謂是從頭到腳，不光在身上，達人明星們腳踩裸色高跟鞋也成了紅毯和街拍上的惹眼風景。再豐滿的女人踝骨部分還是全身最瘦的部位之一，聰明的女人懂得將它展露出來彰顯其柔弱纖細之美。選擇裸色高跟鞋是最佳方案，鞋子和腳部呈相似顏色，腳踝部若隱若現，不僅可以秀出性感，更能拉長雙腿線條。

Vanlentino的2011高跟鞋春夏系列將百搭又能體現理性思維的裸色和黑色作爲主要色彩，並以鉚釘作主要搭配元素，淡化女強人一貫的刻板固執形象。裸色和鉚釘的結合有著奇妙的化學反應，裸粉色高跟鞋綴滿朋克元素的鉚釘非常有個性。

裸，妝

裸妝並非不化妝的意思，而是妝容自然清新，雖經精心修飾，但並無刻意化妝的痕跡，又稱爲透明妝。裸妝的重點在於粉底要薄，祇用淡雅的色彩點染眼、唇及臉色即可。裸妝能令肌膚呈現出宛若天然的無瑕美感，徹底顛覆了以往化妝給人的厚重與「面具」的印象。

喜歡喝啤酒的人把瓶裝改爲罐裝。這樣可以少喝一點，但是前提是，不能一罐接一罐地喝。

甜食逐漸少吃
要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

甜食逐漸少吃

要每天都吃甜食的人一下不吃，可能會要了他的命，所以可以漸漸減少。如三天吃一次，到一個星期吃一次，在自己可以接受的範圍內逐漸改變。要遠離慢性病，保持活力，必須降低體脂肪，祇要掌握正確知識，抓到訣竅，讓贅肉優雅地消失，並不如想像中那麼難。

靠腰腹力量盡可能向左側屈體，讓左手啞鈴盡可能接近左膝。到達極限時稍作停頓，然後慢慢恢復直立狀態。向右側屈體一次，完成完整的一個動作。做10次。

二、不扭腰轉體
雙腳分開與髖部同寬，向前伸直手臂，雙手握著一隻啞鈴，將啞鈴舉到胸部高度，上半身繃緊。將手臂盡可能向左側推送。達到極限時稍作停頓，然後向右側扭轉，完成一個動作。做10次。

三、弓形伸展
雙手握著一隻啞鈴，舉過頭頂，位於右肩上方，左腳向左側伸出。屈肘，將啞鈴下拉到胸前的高度，同時左腳屈膝抬起，同樣向胸部位置靠近，然後恢復起始姿勢，完成一個動作。做10次。

四、啞鈴逆砍
屈膝，身體稍微向左側扭轉一定角度，雙手握著一隻啞鈴，放在左側大腿之外。保持手臂伸直，將啞鈴舉起到右肩上方，同時伸直雙腿。沿同一路線恢復起始姿勢，完成一個動作。做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

換邊，再做10次。

比仰臥起坐更有效的瘦腰操