

科学减脂 “迈开腿”要跟上



适合自己的才是最好的

建议超重或肥胖者在医生的指导下制订合理的运动计划,并坚持锻炼。

超重或肥胖者要选择适合的运动方式,应在身体能承受的范围内使体脂含量合理地降低,还要避免运动损伤。有氧运动,如慢跑、游泳等都是不错的选择。刚开始运动时,应以中等强度为主,保证循序渐进,以免增加运动损伤的风险。

通常开始运动时,每周锻炼3次,每次30分钟。此后,根据个人运动能力等情况逐步增加每周运动次数至5次,每次30~60分钟,即达到或超过世界卫生组织推荐的每周150分钟中等强度有氧运动。

另外,开展抗阻训练也是必不可少的,如做哑铃、杠铃等器械训练,可以增强肌肉力量,提高代谢水平。建议每周进行2~3次抗阻训练,每次锻炼组数为2~4组,每组重复次数可根据个人运动能力维持在8~15次。

不同人群运动方式不同

对不同年龄段的人,减脂运动方式的选择也要考量个人因素,以避免运动损伤。

★ 肥胖儿童

减脂运动方式应以游戏和趣味运动为主,目标是增

加身体活动量,保证孩子们在运动中感受到乐趣。体育游戏、舞蹈等都是较好的选择,家长可以陪伴孩子们多参加户外活动。

★ 肥胖青少年

可以选择各种球类运动,竞技性强又有社交属性。同时,辅以跑步、游泳等增强心肺耐力的有氧运动,以及徒手力量训练等,让孩子们在青春发育期获得更高的心肺耐力水平和更强壮的肌肉状态等。

★ 肥胖中年人

考虑每日运动时间有限,可选择运动持续时间短、强度较高的短间歇训练,以期在较短时间内收获更大的健康效益。当然,瑜伽、八段锦等也能缓解植物神经系统疲劳,改善因久坐带来的后腰痛等。

★ 肥胖老年人

运动不应仅为了减脂,还应该包括维持肌肉力量、身体灵活性及平衡能力,预防跌倒的发生。因此,可选择强度较低、运动负荷较轻的运动方式,如散步、打太极拳等。

科学减脂,不仅要达到体重下降的目的,还要通过运动获得增强体质、促进健康、防控慢性疾病的效益。

希望大家通过科学运动来实现减脂,收获活力十足的未来!

来源:新华网

床垫不宜太柔软 不等于睡硬板床

提起“腰不好睡什么床”,相信很多人的第一反应是要睡硬板床,也不知从何时起、何人说的,反正这一观念已经深入人心。有些人费尽周折把自己舒适的床垫换成硬板床,还有人在床垫上加木板。可是睡了硬邦邦的板床后,真的可以养腰吗?

不少人有这样一个误区,认为硬板床就是硬床、光板床,反正就是越硬越好。长期睡太硬的板床,人体无法维持脊柱正常“S”形的生理曲线,需要腰背肌肉来帮忙支撑,让脊柱一直僵硬、紧张,腰肌也得不到放松,长期下去反而会造成劳损,加重腰酸背痛等不适。

睡太硬的床不好,那为什么也不建议睡软床呢?因为软床缺乏足够的支撑,常使躯干呈弧形,长此以往,腰肌就会酸胀僵硬,易发生腰肌劳损和骨质劳损,甚至引发脊柱弯曲或扭曲,产生腰酸背痛症状并加重。

无论是普通人还是腰背疼痛人群,都应选择软硬适中、有床垫支撑的床,让你睡起来舒服又健康,一觉醒来元气满满。

如何选择适宜的床垫?专家建议,遵循以下两个原则。

● 床垫软硬适中

选床垫按照3:1的原则,3厘米厚的床垫手压下去1厘米合适,9厘米的床垫手压下去3厘米合适,以此类推。弹簧床垫比较理想的厚度是12~18厘米。当弹簧因质量问题变形时,会影响承托力,要及时更换。一般来说,普通的弹簧床垫8~10年弹簧弹性就降低了,再好的床垫,15年也该“退休”了。

● 身体贴合度

平躺在床垫上,把手紧贴颈部、腰部、臀下到大腿之间的空隙,手掌能轻松插入空隙说明太软,很难插入说明太硬,刚刚插入说明床垫与人的生理弯曲吻合。再侧身,用同样的方法试一试。床垫是否合适可以根据自身感受来选择,睡到床上后不影响晚上翻身,早上不会因为床垫过于软塌造成起床困难,起床后腰部不会感到僵硬等不适,是比较适合自己的床垫。来源:搜狐网

厨房「边角料」别扔 是隐藏「营养高手」

● 芹菜叶

富含不溶性膳食纤维及维生素C,一些矿物质含量甚至比芹菜茎还要高。把芹菜叶洗净、焯水,挤干水分放入碗中,加入蒜末、生抽、醋、香油、熟芝麻、熟花生搅拌均匀,一道凉拌芹菜叶就做好了。

● 莴笋叶

胡萝卜素含量大约是茎的5.9倍,维生素C大约是茎的3.3倍,不溶性膳食纤维含量也是莴笋叶更胜一筹。将莴笋叶清洗沥干备用,用芝麻酱加盐和温开水调匀,浇到莴笋叶上,淋少许芝麻油,一道凉拌莴笋叶完成。

● 玉米须

性平味甘,归肝肾经,有利尿消肿、利湿退黄作用,可用于水肿尿少,湿热黄疸和头晕目昏。而且它还是祛湿“高手”,可以用玉米须煮水做茶饮。来源:光明网



煮对杂粮饭 种类不宜多

全谷杂粮对健康的好处早已深入人心,不过,再好的食物,也要吃法得当。

煮杂粮饭时,每次选择1~2种粗杂粮和大米一起煮比较好,偶尔煮一次八宝饭、八宝粥调剂即可。

一方面,每次选择1~2种粗杂粮煮饭,可以增加饮食多样性,也可以享受特定种类粗杂粮特有的口感。如果选择的杂粮种类过多、过杂,不仅会影响口感,还有可能因为不容易煮熟吃到夹生米,并且,杂粮种类过多反而不容易消化。

另一方面,每种食物要想发挥其作用,都要达到一定的食用量,添加的杂粮种类太多,每个种类的数量就会减少,这样每种杂粮特定的有效成分含量过少,不易发挥有益作用。来源:新浪网