

TOP 养生 | 健康最亮点



愚人节莫『愚』健康之瘦身

三月减肥 不妨“温火慢瘦”

规律、持久运动才能有效瘦身

“三月不减肥,四月徒伤悲,五月会自卑,六月很悲催,七月恋情吹……”目前,相信很多MM都在努力的拼命减肥,减肥已经到了刻不容缓的地步!“我减肥根本坚持不了,想减了就猛减几天,各种运动一起上,弄得浑身疼,就挺不下去了。”“吃饱后,下定决心要减肥,可肚子一饿,又不顾一切地狂吃。控制食欲对于我来说是件很难的事。”对于减肥,不少人都是“猛干家”,其实,要想达到真正的减肥效果,规律、持久、适合自己的运动才能练成“小瘦子”。 郑州晚报记者 李鹏云

健身减肥不要“猛干家”

在健身减肥过程中,有些人盲目追求运动量,以为运动量越大对身体越好,对此,专家表示,春季应适度健身。运动前一定要做好准备活动,以防肌肉和韧带损伤。

在运动量的把握上,春季健身应主要以恢复人体机能为目的,在健身过程中适宜心率不要超标,适宜心率的计算方法:用170减去实际年龄。“春季传染病、病毒比较多,如果运动过量,人体的免疫力就会下降,可能会感染病毒、流行感冒。这样一来,过度运动的伤害比不运动还要大。”

“并不是每天都要花时间去锻炼,特别是年轻人工作忙,一周锻炼三次,每次30分钟至1小时,就可以达到健身,保持体型的效果。”专家表示。

有氧运动 促进体内脂肪分解

“有氧运动是非常有效的减肥方法,选择适合自己的运动项目、运动强度和运动时间,不仅可消耗能量,促进脂肪的分解,还可以使人感到精神振奋、精力充沛、有明显的健康感。”专家表示。

所谓有氧运动,其特点是强度低,有节奏,持续时间较长,如慢跑、骑自行车、游泳、跳绳、爬楼梯等。专家表示,无论选择哪种项目,每次锻炼

时间也都应不少于1小时,每周坚持3到5次,运动强度保持在中等。

要注意的是,为了避免出现肌肉拉伤等意外,运动前应先进行10~15分钟的准备活动。此外,研究发现如果把同样的运动放到下午和晚上,可以比上午多消耗20%的能量,特别是晚餐前2小时运动,可以更有效地消耗脂肪。

瑜伽减肥 改变肌肉形状来塑形

“安安静静地修身养性,传统而又古老神秘的瑜伽,能让你有意外的收获。”某瑜伽馆李教练说,做瑜伽能由内到外梳理女性身体,有瘦身减压、美容养颜、调节女性内分泌等多种作用。“瑜伽减肥塑形的原理与力量训练减肥的原理是完全不同的。”瑜伽有很多拉伸和扭转动作,是通过改变肌肉的形状来塑形。

瑜伽可以伸展、拉伸并放松肌肉,长期拉伸和伸展,肌肉就会变得纤细、修长。瑜伽还可以

疏通经络,促进血液循环,提高新陈代谢,加大热量的消耗,从而达到消脂的作用。很多瑜伽体式,会按摩和挤压腑内脏,加强肠胃的蠕动,从而促进消化,同时,这些体式还可以缓解便秘现象,达到清肠轻体的效果。李教练表示,瑜伽的减肥效果比不上有氧运动快速而明显,但长期持续地练瑜伽,能修饰全身曲线均匀的线条,等你练习一段时间后就会发觉腰腹部收紧,穿衣服时明显变得宽松,体态也更匀称。

合理饮食 多吃水果蔬菜少食糖

“想要达到减肥的目的,单纯进行体育运动是不够的,如果不进行合理的饮食控制,每天即使消耗1000卡能量,但如果又吃进1500卡能量,就根本起不到减肥效果了。因此肥胖患者还需要控制饮食,保证每天摄入的能量低于运动消耗的能量,才会收到很好的减肥效果。”国家二级营养师王旭峰表示,饮食上,必须用含有不饱和脂肪的食物来替代含有氢化植物油和饱和脂肪的食物,同时减少脂

肪的摄入总量,只有这样才不会导致肥胖的发生。

少吃糖多吃水果蔬菜:很多食物中都含有糖,如饼干、果酱、碳酸饮料等,这类食物的摄入就必须加以限制了。另外,我们每天需要摄入大量的水果和蔬菜,水果蔬菜中虽然也含有一些糖分,但都是天然存在的,不需要刻意避免。而且水果蔬菜还能够提供大量人体所需的维生素和矿物质。专家建议,每天应该吃至少400克以上的水果蔬菜。

图说 我们的价值观

共产党人

运城 王珍珠 沈康剪纸

夫人後已訂子平凡涵偉大 崇義厚德精神實質領新風

图说 我们的价值观

共产党人

三千里青春 八十年风雨 三十载春秋 八十载辉煌 三十载辉煌 八十载辉煌

雷鋒小傳
雷鋒(1940-1960)年入黨
雷鋒湖南望城人氏日先鋒
戰士亦普通一兵幼孤少貧
知恩圖報勤學奮讀敬業
愛崗崇義厚德克己奉公
先人後己樂善好施留百
篇日記廿二人生甘當傻子
以懷民善莫大焉願做螺
釘而濟世情何深也論日人
有限平凡蘊偉大服務無
高崗踏朴廉偉武雷鋒事
迹淵涵核心价值雷鋒精
神永領時代新風

雷東云撰 李增祥書

雷鋒 1940-1960

图说 我们的价值观

“讲文明·树新风”公益广告

共产党人

爱岗敬業 秦文貴

秦文貴(1941)年入黨 河北平山人也 主動請纓赴青海 扎根荒漠油田凡三十餘載 八千里瀚海風沙 开拓人生 十七載青春年華 追求理想 志存高遠 民族魂 以筑梦 脚踏实地 时代潮 而定向 戈壁荒野 筑成才 成功之路 高原油田 塔至善至美之章 社矣哉 堪称芸芸众生之楷模 无愧莘莘学子之榜样

作者 乔树宗 谷玉群書

秦文貴小傳
秦文貴(1941)年入黨 河北平山人也 主動請纓赴青海 扎根荒漠油田凡三十餘載 八千里瀚海風沙 开拓人生 十七載青春年華 追求理想 志存高遠 民族魂 以筑梦 脚踏实地 时代潮 而定向 戈壁荒野 筑成才 成功之路 高原油田 塔至善至美之章 社矣哉 堪称芸芸众生之楷模 无愧莘莘学子之榜样

作者 乔树宗 谷玉群書

中宣部宣教局 中国网络电视台 中国楹联学会