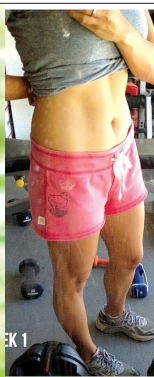


# 郑运动



千万不要不吃早餐



日积月累, 就见成效



危险的自助餐



运动是减脂的最好方法, 但合理的饮食也非常重要

## 从半身残疾到健身教练 英国女孩艾斯米 是如何站起来的?

励志姐

手术失败, 腰部以下瘫痪, 遇到这样的意外, 一般人肯定无法接受。24岁的英国美女艾斯米·古默当然也不例外, 但她没有自暴自弃, 而是积极进行物理治疗, 不但恢复了行走的能力, 还因为平时的锻炼考取了职业健身教练资格。如此完美的反转, 艾斯米是怎么做到的?



### 舞蹈梦想破灭

出生于埃塞克斯的艾斯米从小就喜欢跳舞, 大学时是校舞蹈队的队长, 她的梦想是成为一名舞蹈家, 但一切都因为一场手术而结束了。“那天我和以往一样和姐妹们一起训练, 肚子忽然疼了起来, 好像肠子要掉出来一样!” 痛得在地上打滚的艾斯米被立即送往医院, 诊断的结果是腹股沟疝气需要进行手术。这个小手术做了整整8个小时, 最终以失败而告终, 艾斯米的腰部以下再也不能动弹了。“听到这个消息, 我不知道流了多少眼泪, 我知道自己的舞蹈梦想破灭了。”

### 难以接受的现实

哭归哭, 闹归闹, 艾斯米始终不肯接受手术失败的现实。手术伤口一痊愈, 艾斯米就开始进行物理治疗。“当时医生曾劝我别做没有意义的努力, 但我觉得不试一试怎么知道结果呢?” 艾斯米的坚持打动了古墨夫妇和医生, 把她搀扶着走进了理疗室, “我都不知道自己是怎么样坚持下来的。一天扶着双杠走三次, 每次五分钟, 整整坚持了三个星期, 虽然我的双腿还是一点感觉都没有, 完全是靠着手臂的力量支撑着身体‘走’过双杠, 但我没有放弃。”

经过三个星期的努力, 奇迹发生了。“那天我像前三个星期一样躺在床上, 突然我发现自己能够控制自己的脚趾了。医生说, 这真是一个奇迹”。

### 伤残并不可怕

因为身体柔韧性不如以前, 出院后的艾斯米没有继续跳舞。“回到舞蹈学院, 姐妹们会陪我练习走路, 但我知道我再也不可能和她们一起跳舞了。” 不认命的艾斯米没有因此而沮丧, 走进健身房继续康复治疗。经过一段时间的努力, 艾斯米的身材变得更加火辣, 还在今年年初考取了健身教练资格证。现在的艾斯米不仅当上了私人健身教练, 还出了DVD的健身教材。

艾斯米的学员经常会问她一个问题: 面对如此残酷的手术结果, 你是怎么坚持下来的?“人的一生会遭遇各种各样的意外, 有些可能是致命的打击, 关键是你怎么面对这些意外。” 艾斯米笑着说, “伤残其实并不可怕, 可怕的是你不敢面对它。如果你选择坚强面对, 奇迹就在你身边。”

沈志军

# 都想瘦, 怎么瘦? 防治肥胖日, BBC告诉你的减肥须知

公开课

5月11日是防治肥胖日。为什么是5月11日, 因为“5·11”的谐音是“我要1”, 最后的那个“1”代表苗条, 通俗地讲就是“我要瘦”。

在减肥这个话题上, 记者周围基本有这两类人: 一类是永远觉得镜子中的自己比实际体重重10斤、追求要瘦成一道闪电的人; 还有一类人看起来身材匀称, 甚至很瘦, 似乎永远都不需要碰减肥这个话题。但实际上, 这两类人都可能陷入病态的境地。那些不吃东西要瘦成一把柴火, 甚至得了厌食症的例子不要学, 但毫不在意自己身体脂肪的人亦不可取。

去年英国官方公布数字, 有近100万英国孩子被认为是健康, 但实际上处于非常不健康的危险状态。科学家认为, 外瘦里胖(隐形肥胖)已成为新一代人的标志。什么是隐形肥胖? 怎么健康地吃才可以减肥? 运动减脂运作方式到底是什么? 根本不想运动, 人到底还有没有甩肉的可能? 在去年火遍全球的BBC纪录片《关于减肥你应该知道的十件事》, 你能找到足够的科学理论做基础, 进而正确看待自己、辨别肥胖、科学甩肉。

### 减肥笔记

#### 小改变带来大收获

●有些人看出来胖, 实际上脂肪都在内脏上, 造成内脏压力, 但幸运的是, 减肥的时候最先消耗的就是内脏上的脂肪。腰围是反映内脏脂肪堆积或者消耗的外在表现。

●减肥中不要减少正餐的次数, 比如不吃早餐(这是最愚蠢的事情), 试着将碗盘换成尺寸小一点的, 心理暗示作用很强大。

●自助餐很危险, 因为选择的多样性常常带来过量的摄入, 心理暗示很危险。

●早餐要多吃蛋白质, 可以维持你的饱腹感, 让你不会很快就饿。

●试着将食物打成糊状粥状, 这样会在胃里停留时间更长, 同样维持你的饱腹感, 胃里的饱腹感会抑制大脑分泌饿的信号。

●低脂的乳制品有助于帮助你身体少摄入脂肪, 如脱脂牛奶、酸奶等, 这些食物里面的钙会和你吃的其他食物里的脂肪在胃里结合而不被肠道吸

收, 直接排出体外。

●小改变带来大收获。参与实验者每天坐的时间很长, 几乎不运动, 她试着改变, 每天多走动, 做工作的时候尽量活动身体, 或是在到家前一站地铁下车步行回家, 尽量站着少坐着, 她一天消耗了240大卡, 如果她能坚持一年, 那么她将瘦12公斤! 也就是24斤。

●食物不能太好或太丰富。纪录片里在一家餐厅里为顾客免费提供两碗糖果, 一碗是彩色的, 一碗是单色的, 但味道其实一样。彩色的那碗糖比单色的那碗更快被吃完。

陶新蕾



关注郑运动  
我们会送给你惊喜哦

## “国际奥委会主席杯”骑行比赛报名火热进行中



骑行的激情本月底将在东区再次点燃, “国际奥委会主席杯”骑行比赛报名火热进行中。记者近日从郑州市体育局获悉, 第二十届“国际奥委会主席杯”全国百城市自行车赛郑州赛区报名工作启动以来, 不但郑州市的骑行爱好者们都打来电话咨询。有些骑行项目有人数的限制, 提醒骑手们, 报名工作20日即将截止, 请抓紧时间办理报名手续。

记者在报名处了解到, 除了传统的竞技赛事自行车定向赛。本次比赛还专门为大众骑友设置了更具

参与性与趣味性的自行车慢赛, 花样自行车表演和自行车骑游活动。只要参加并按规定完赛, 均有机会获得各种精美大礼包。各组获得名次者除有机会获得自行车等奖品和证书外, 更有机会代表郑州市参加第二届全国百城市自行车赛的全国总决赛。

报名时间: 即日起至5月20日下午6点, 凡年满18周岁热爱自行车运动的团体和个人均可报名参加, 报名地点设在郑州市体育总会办公室。报名电话: 66210763、13733897780  
郑州晚报记者 王梓

## Facebook C00丈夫跑步机摔倒重创身亡 跑步机上运动, 你该注意什么?

生活经

跑步机上运动, Facebook的C00(首席运营官)桑德伯格的丈夫古德伯格于5月1日突然去世, 但事后家人未透露去世原因。近日墨西哥当局证实, 古德伯格是在当地度假期间玩跑步机时不慎跌倒, 头部受重创身亡。

据古德伯格的家人讲, 他去健身房两个小时仍未回来, 家人就去寻找他, 结果发现他倒在跑步机旁, 头上有一条很长的伤口, 大量出血, 送院后不治身亡。目前他的遗体已被运回美国, 并在5日举办了葬礼。让我们在对死者表示哀悼的同时, 也要给自己敲响一个警钟。

那么有哪些要注意的事项呢?

在跑步机上跑步要注意扣上安全扣, 另外要注意不要看电视, 容易使身体前倾, 产生不平衡, 健康频道也多次提到热身运动很重要。无论路跑或跑步机都会对膝盖造成损伤, 好的跑步机减震效果好, 所以多膝盖损伤小。

还要注意时间控制, 45分钟左右为宜, 超过1小时左右就会对身体造成负担, 另外还要注意正确跑步姿势, 当然跑步姿势因人而异, 但主要有那么几点是要注意的, 身体要正, 目视前方, 不要低头或抬头, 要自然摆动双臂, 节奏要均衡平稳。希望大家都能健康地在跑步机上运动。林峰

**都市健康** 刊登热线: 56722588/13526506733 60100518 刊登范围: 医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

来自云南的地道文山三七 信益第一 质量至上 给郑州朋友带来健康问候!

# 云南三七郑州专卖店

亲民回馈特惠, 特价三七50头188元/斤

三七适合冠心病、高血压、高血脂、高血糖, 心脑血管不足, 气滞血瘀、免疫力低下人群。

地址: 西大街与管城街交叉口向北150米路西 电话: 18224505020

选好三七 到专卖店 现场加工 质量保证