

TOP 养生 | 健康最亮点

炫富已OUT 炫腹正流行

反手摸到肚脐与身材好坏并没有必然联系
想知道自己是否胖,一算便知



反手从

身后绕过腰,如果能够摸到肚脐,就证明你拥有了好身材。这是这两天微博上最流行的炫“腹”方法。如果挑战成功,是不是真的就意味着你拥有了好身材?昨天,记者咨询医生和健身教练后了解到,反手摸到肚脐与身材好坏并没有必然联系,想要真的获得好身材,需要锻炼的内容还多着呢。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

炫腹

反手摸肚脐火了 网友争相模仿

“有美国科学家研究发现:女孩子反手能摸到肚脐眼的身材就是好身材,如果摸不到,要减肥。”要说最近微博上最火的话题,莫过于这个“反手摸肚脐”了。能够反手摸到肚脐的网友们也纷纷晒出摸肚脐的自拍。相当多的网友表示,摸肚脐根本够不上挑战,这和胖瘦根本无关,取决于手的长短!

调查

做到需3点:人瘦、手长、柔韧性好

“我也关注到这个话题,但是我自己做不到。”郑州市某健身中心教练告诉记者,“能够摸到的原因有3个方面:人瘦、手长、柔韧性好。”

“能做到的女性比男性多,因为男性的肌肉比较多,而且硬,身材越好肌肉越多,所以反而摸不到。”教练说,过去对很多人来说,瘦就意味着身材好,但现在这个理论早已经被淘汰。从健身的角度,要达到身材好的程度,女性要有基本的线条,最好是有“比基尼桥”或者“马甲线”,男性好身材的标准则是“倒三角”。

标准

按照公式计算,看看你是否胖

虽然用“反手摸肚脐”的方法检验身材缺乏科学依据,但标准体重确实有科学的计算方法。掌握了这个计算方法时刻比照,就能有效明确自己的身体状态,从而达到控制体重的目的。

计算方法很简单,主要是通过身高及体重进行。如果高于标准体重,就属于体重过重;如果低于标准体重,就属于太瘦。太胖或者太瘦都会造成一定身体上的危害,所以一定要正确认识标准体重。

男性:(身高cm-80)×70%=标准体重

女性:(身高cm-70)×60%=标准体重

标准体重正负10%为正常体重

标准体重正负10%~20%为体重过重或过轻

标准体重正负20%以上为肥胖或体重不足

超重%=(实际体重-理想体重)/(理想体重)×100%

注意

反手摸肚脐,当心肩膀习惯性脱臼

事实上,不少身材肌肉线条一流的女生也很难完成这个反手“炫腹”。

“一旦用力过猛,就不是测试身材,而是去医院了。”武警河南总队医院骨科专家于振声表示,“尽管成年人的肩膀不容易脱臼,但如果突破极限去尝试这种动作,很容易产生肩膀习惯性脱臼后遗症。而且这个动作还容易引发肩部肌肉及韧带拉伤。”他建议那些想要好身材人士,应该尝试多做有规律的运动。



高考后

调整心态很重要

一年一度的高考已经落下帷幕,有孩子如脱缰的野马,天天玩游戏,有的则因为考得不理想而闷闷不乐。很多人都听过高考前的心态调整很重要,其实高考结束后同样是一个十分敏感的时期,如果不注意及时调整,常常会引发一系列的心理问题。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

过度放纵 生活节奏全被打乱

“高考完后,我当晚就和同学们去唱K,接下来打游戏、聚会、睡觉补眠。”刚刚参加完高考的小刘同学说,考得如何已成定局,倒不如把一直以来的紧张压力好好释放一下。

支招:“很多都有小刘同学这样心理,其实是不对的。”郑州市第八人民医院业务副院长孔德荣提醒,高考后考生应当选择一个合适的、循序渐进的减压放松计划,进行适量的体育锻炼,保持三餐饮食规律、作息规律等。另外,考试结束后也不要完全丢掉学习习惯,每天都要抽点时间来阅读,为即将到来的大学生涯做好准备。

紧张抑郁 情绪低落、茶饭不思

“有的考生,复习高考很努力,家长也对他寄予很大的期望,在这样的重压下,如果考生觉得自己发挥不佳,就会出现情绪低落、茶饭不思,难入睡、暴躁等表现。”河南中医一附院精神心理科副教授张海燕说,她曾遇到过一个情绪非常紧张的考生,生怕自己考不好,在考前就已出现心理压力大的情况,高考结束后,总担心周围同学看不起他,对自己的生活也没信心。这类考生的表现是吃不好,睡不好,情绪低落,有的人性格还会突然变得暴躁。

支招:一定要用平常心来看待高考,要调整心态,学会主动和别人沟通,把自己负面的情绪表达出来,和父母、亲朋好友沟通。还可以做一些自己感兴趣的事情分散一下注意力,让自己重新找到价值感。

茫然失措:找不到目标和方向

小戴同学在高考结束后,连续睡了一周的懒觉,但这样的日子没过几天,她就发现自己心里空落落的,除了偶尔同学聚会,就是在家看电视、玩电脑,时常茫然不知所措、百无聊赖,仿佛一下子失去了目标,找不到方向。“不只有我,我身边的很多朋友也是这样。”

张海燕说,很多考生一直以来都是被父母、老师推着走,随着压力的释放,会产生一种虚无、无所适从的感觉。

支招:一时失去方向的考生,要迅速调整目标,可以提前为上大学做些准备,锻炼自己的独立生活能力,还可以找已经上了大学的学长学姐交流一些从中学生到大学生角色转换的经验。

■秘诀

学会3个小动作你也可以来“炫腹”

资深锻炼达人、郑州中医骨伤病医院院长郭永昌表示,“炫腹”是通过锻炼实现的,他教大家3个锻炼腹肌的小动作,每天睡前练一下:

1 锻炼上腹肌

仰卧在床上或是瑜伽垫上,双腿屈膝并拢,双手贴在耳朵上,双臂张开,这些动作类似于仰卧起坐,但是起身时,只起到与平面大约45度的位置即可。注意起身和落身时都要缓缓进行,不能猛起猛落。一组10~12个,每次做5~6组,每组之间放松大约1分钟。

2 锻炼下腹肌

下腹肌的锻炼动作非常简单,平躺于平面后,双腿并拢后抬起,抬到垂直与平面,然后再缓缓放下,不能快起快放。一组10~12个,每次做5~6组。如果想加强的话,可在腿上负重,或者是与锻炼上腹肌的动作同时进行。

3 锻炼侧腹肌

平躺后腿伸直,双手贴耳边,双臂张开,起身向左扭曲,落身,然后再起身向右扭曲。同样也是一组10~12个,每次5~6组。