

各国政要这么忙都不忘锻炼 你还有啥借口不健身?

揭秘奥巴马、普京等政要健身绝招



更多精彩内容
请关注
微信公众号
“郑运动”

新鲜事

健身水上漂 燃脂更有效

据新华社电 英国伦敦出现一种新的健身方式,在水上放一块气垫,人在上面做瑜伽拉伸、弓箭步等运动,由于在运动的同时必须注意保持平衡,因此能更多地消耗热量。水上健身是伦敦27岁姑娘莱拉·弗朗西斯·科尔曼的创意。她告诉英国《每日邮报》记者,她最喜欢航行,“经常在水上泡一天,感觉全身疼痛”,于是想到做一块能漂在水面上的健身垫,这样,“肌肉会超速运转,以便保持平衡,免得掉进水里”。记者跟着体验了半小时水上健身,第二天早起,全身酸痛,走路都打战,感觉每块肌肉都练到了。

涨姿势

每天走25分钟 让你多活7年

据新华社电 坚持散步有益健康。昨日英国研究人员在欧洲心脏病学会大会上报告说,他们的研究显示,每天散步25分钟,平均可延寿7年,并可把五六十岁的人死于心脏病发作的风险降低一半。参与研究的伦敦大学圣乔治医学院心脏疾病教授桑贾伊·夏尔马说:“人无法回避衰老,但可以推迟变老……锻炼能为你增寿3到7年。它能抗抑郁、促进认知功能,现在还有证据表明它能延缓痴呆症的发作。”他建议大家每天散步或慢跑20至25分钟。德国萨尔兰大学的一项研究还显示,即便你已经70多岁了,现在开始坚持锻炼依然能改善你的健康状况,锻炼的人发生房颤的几率更低。研究显示,有氧运动、高强度间歇训练和力量训练均有助延缓衰老;比起举重,耐力性运动和高强度间歇训练更有利于抗衰老。剑桥公共卫生研究院的克里斯蒂·迪顿教授说:“你越爱动,无论从何时开始,就越能从运动中受益。”

短消息

恒大张琳芃留洋搁浅

昨日,经过广州恒大多方努力和要求,切尔西俱乐部CEO玛丽娜·格拉诺夫斯卡娅接受提议,在英国公众假期中与恒大集团副总裁刘永灼等进行了近3小时的越洋电话会议,由于切尔西方面对恒大的咨询和要求几乎一概“说不”,双方最终达成一项共识:由于欧洲足球夏季转会窗口将于9月2日关闭,在有限时间内无法完成张琳芃转会事宜。这表明,刚续了5年合同的张琳芃将留队,帮助恒大冲击本赛季中超和亚冠冠军。同时,恒大俱乐部拟考虑向运营转会的中方经纪人“罗曼”发出律师函,理由是未经俱乐部同意私下接触球员。汪晖

“我平时很忙,根本没时间去锻炼。”——诸如此类的借口,我们是不是听自己或是听别人说过无数次了?俄罗斯媒体8月31日发布视频和照片,内容是“普梅组合”——俄罗斯总统普京和总理梅德韦杰夫当天共同健身、喝茶聊天。那么,即使再忙,有各国领导人忙吗?日理万机的他们每天都还要挤出时间锻炼身体,让自己保持健康的状态。钦羡之余,我们也应放下借口,向他们学点绝招妙方,然后付诸行动去拥抱健康。



图一:俄罗斯总统普京(右)



图二:巴西总统罗塞芙



图三:美国总统奥巴马



图四:古巴领袖卡斯特罗



图五:法国前总统萨科齐

巴西总统 罗塞芙

秘诀:管住嘴+多锻炼
成果:已将体重减掉15公斤

日前,巴西女总统罗塞芙愉快地表示,自从去年10月大选后到现在,已成功减重15公斤。她很乐于跟民众分享自己瘦下来的秘诀:管住嘴,多锻炼。

图二左为2011年罗塞芙在她第一任期时的照片;图二右是2013年拍摄的,明显可以看出这位女总统体重的增加。

罗塞芙在一次记者会上说:“姑娘们,我很抱歉,减肥没有捷径——就是要注意平衡饮食,管住自己的嘴,同时还要做运动,至少每天多走路。”

在今年1月的就职典礼上,罗塞芙总统身着淡粉色裙装,显得体型较肥胖,巴西媒体更是用了各种漫画“旁敲侧击”地暗示总统该减肥了。然而最近一段时间,大家都发现总统瘦了很多。事实上,罗塞芙从去年底就开始使用减肥食谱,饮食中彻底摒弃米饭、面条和面包等碳水化合物。罗塞芙说:“我也曾经很瘦,但后来长胖了。怎么办呢?那就应该保持健康饮食,锻炼身体。”

美国总统 奥巴马

秘诀:有氧运动+力量锻炼
成果:身材完美匀称,体质上佳

现年54岁的奥巴马,其身材完美匀称,体质上佳,一直令世人惊叹。

奥巴马每周坚持至少锻炼6天,每次约45分钟。在每周的锻炼中,他常会交替进行有氧运动和力量训练。如在周一、三、五进行有氧运动时,一般通过踩脚踏车的方式来消耗身上多余脂肪,或者通过椭圆健身机来使心率达到最大值。而在周二、四、六进行力量训练时,奥巴马会针对各部位肌肉,进行举重或负重练习,以增加肌肉强度,增大肌肉纤维,使他的身材更匀称健美。

奥巴马对篮球的热爱众所周知,甚至一度对篮球产生了迷信心理。2008年1月3日,奥巴马赢得中西部艾奥瓦州首场预选胜利。那天早晨,他打了一场篮球。几天后,奥巴马在东北部新罕布什尔州和西部内华达州预选中败给希拉里。那天早晨,他匆匆投了几次篮。从那以后,奥巴马规定自己,但凡举行预选投票的那一天,他早晨一定要打一场篮球。

此外,奥巴马还是个高尔夫达人。

法国前总统萨科齐 他是个资深慢跑发烧友

法国前总统萨科齐可谓一名慢跑“发烧友”。当年竞选总统期间他就是骑着自行车去拉选票的,上任以来仍然坚持在大街上慢跑,在马耳他跑,在法国南部跑,在巴黎西侧的森林公园跑,甚至拉着总理一块儿跑。

俄罗斯总统普京

秘诀:工作到半夜也要健身
成果:精力充沛,获柔道高级段位

如果说奥巴马的运动技能还只是业余水平的,俄罗斯总统普京则完全可以被称为专业级的体育健将了。普京从11岁起就开始学习桑勃式摔跤,后来又对柔道产生了浓厚兴趣,并曾多次获得圣彼得堡市的柔道冠军。目前,普京也是世界上首位获得柔道高级段位的总统级人物。此外,深山射虎、水中戏鲸、驾机上天、潜水下湖……这些都充分显示出普京的精力充沛和能力非凡。

在日常生活中,每天早上起床后,普京都要做30分钟的体操,然后游泳20分钟。尽管要处理许多重要的国家事务,他每天总能忙里“偷”闲,在工作间隙花一个半小时从事各种体育运动,其新闻秘书佩斯科夫透露,哪怕工作到半夜,总统也会去泳池游泳,到健身房健身。

古巴领袖卡斯特罗

秘诀:酷爱打篮球和垂钓
成果:脉搏每分钟60次堪比运动员

菲德尔·卡斯特罗是一个体育迷,身体特别好,他曾对外国媒体常驻哈瓦那的记者说:“我的身体像运动员一样棒,脉搏每分钟跳60次。”在众多运动中,最让他着迷的是篮球。据说在大学时代,卡斯特罗不仅白天不停地练习投篮,晚上也不停息,还努力说服学校管理人员打开篮球场的灯,专门让他一个人练球。即使后来成为国家最高领导人,卡斯特罗在忙碌中仍然不改对篮球的“挚爱”,他常常即兴冲进在街上玩篮球的孩子们中间,开心地露上一手,弄得安全人员尴尬、紧张万分,他却笑得像个孩子似的。

此外,卡斯特罗还是个钓鱼迷,曾创下不到4小时钓鱼184公斤的纪录,可谓“动静皆宜”的运动好手。据新华社

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

灰指甲产品申领通知

珍甲——对真菌具有强大的灭杀能力,同时软化角质层,有效增强药物的渗透。不拔甲,不腐蚀。为使丧失信心的灰指甲人群看到希望,减少治疗风险,特在我市举行“灰指甲申领体验活动”,只要您是灰指甲本人,就可免费领取体验产品一盒,验证疗效,满意继续使用。

适用人群

- 1.指甲变成白色、黄色或者棕黄色。
- 2.指甲增厚边缘不齐、残缺、有白色粉末者。
- 3.指甲反复感染、饱受常年折磨的患者。

预约电话 0371-63302017