

运动减肥 你选对运动了吗?

春天可以说是减肥的黄金期,如果这个时候还没有将减肥提上日程的话,那么到了夏天你的赘肉就会全部被凸显出来。专家表示,减肥瘦身,正确的方式应该是管住嘴、迈开腿,而找一项适合自己的运动能够达到更好地减肥效果,而且还能够帮助强身健体。

骑自行车:注意坐垫位置

如今,城市道路越来越平坦,再加上泉州“小黄人”等共享单车一应俱全,不少市民会选择上下班骑自行车来进行运动减肥。对此,专家告诉记者,骑自行车是一项非常好的运动,若能够每天抽出半小时以上的时间骑自行车,不仅能够达到减肥瘦身的目的,而且还能够沿途观赏风景,陶冶自己的情操。

然而,专家也表示,在接诊过程当中,曾发现一些市民因为骑车而导致膝关节受损。“这主要是因为骑行姿势不对。”专家表示,坐垫

高度对免除骑行疼痛至关重要。坐垫太高,肌肉紧绷,膝盖无法适应这种弯曲程度,腿筋被扯会让膝盖后部的链接处出现疼痛感。当坐垫位置太低,舒展不开的大腿、小腿与膝盖不止会让你骑不快,长时间下来也容易造成肌肉与关节的磨损。

“因此,在骑车前,要将坐垫调整到腰部以上一点,这才是最适合的位置。”专家说,骑行时间过长、强度过大、爬坡过多等问题也会影响健康。最好根据自身情况,选择合适的距离和强度,这样才能健康减肥。

游泳:饭后1小时才能下水

虽然天气才刚刚开始炎热起来,但是我市的部分游泳馆已经聚集了一些游泳减肥的市民。据介绍,游泳能够让全身的肌肉得到放松,减少对关节所带来的损伤而且帮助瘦身。若能够每天坚持游泳,不仅能够帮助起到减肥瘦身的效果,而且还能够帮助提高人的心脏和肺的功能,在游泳的过程中能够帮助锻炼全身的肌肉,有研究表明在水中游100米就相当于在陆地上跑400米,由此可见游泳减肥的效果是非常好的。

游泳虽然不是剧烈的运动,同时也少有身体的接触,但是市民在游泳时也应注意一些事项。专家提醒,在游泳之前,一定不要太饿、太饱。饭后一小时才能下水,以免抽筋。其次要做好充足的热身准备。

下水前试试水温,若水太冷,就不要下水。感冒、身体不适或虚弱不宜游泳,身体上如果有开放性伤口、有眼疾者亦是如此。

在游泳时,如果不慎呛水,哪怕只是咳嗽几声,也要休息一会儿再进行活动。在游泳之后,如果出现呼吸困难、倦怠、乏力、嗜睡、过敏、痉挛等一系列不适应的症状,最好立刻去医院就医。

跳绳:脚尖应先着地

跳绳是排在第一的减肥运动,它的燃脂效果相对来说是最好的。如果每天能够跳绳30分钟就可以消耗掉440卡的热量,所以对于减肥瘦身能够起到非常不错的作用。而且跳绳这项运动也非常的简单,容易操作,对膝盖的冲击力也非常的小,不仅能够达到减肥瘦身的效果,而且还能够帮助保护膝关节。

专家提醒,在跳绳的过程中,并不是跳得越高越好,以免影响膝盖健康,能坚持的时间长动作稳就可以了。其次,那就是在跳绳的时候,绳子的甩动幅度一定要小,正确的跳绳姿势是保持上半身收腹挺胸,而大臂一定要紧紧的夹在身体的两边,这样就避免了在跳绳的时候,整个胳膊都是处在抖动的状态。最后,脚一定要先脚尖着地,不要脚后跟着地,否则会直接刺激了我们的膝盖。

□本报记者 黄毅



别把隆胸和哺乳 当成“死对头”

31岁的杨女士刚做妈妈不久。由于在结婚前做过假体隆胸手术,担心隆胸后的奶水“有毒”,她一直不敢给宝宝喂奶。产后第7天,她感觉左侧乳房胀痛,里面有硬块,用吸奶器也吸不出来多少奶。杨女士在家里硬扛了两天,结果乳房硬的跟石头一样,一碰就疼,并且发烧39℃,赶紧到医院就诊。

医生经过触诊检查发现,杨女士的乳头上有个小白点。这是乳房里乳汁凝结堵塞乳管,乳管内压力过大造成的。由于拖延太久,已经发展为乳腺炎。为了减轻患者的痛苦,保证母乳喂养,医生为杨女士制定了个体化的综合治疗方案,在乳管镜下为她进行了乳腺管疏通冲洗治疗。

隆胸后的奶水是否有毒,能不能母乳喂养?面对杨女士的担忧和疑虑,专家解释,在隆胸材料和手术均安全的前提下,隆胸一般不影响哺乳。乳汁由乳腺分泌,通过乳腺管排出。假体隆胸将假体放置在胸大肌、乳房后方,不会对乳头和乳腺造成损伤,因此不会影响到乳房的哺乳功能。而自体脂肪隆胸是将多余的脂肪提纯后注射到肌肉后方、乳腺后方,只要操作时没有注射到乳腺组织,术后就不影响哺乳。

□本报记者 张金贵/辑

少糖多酸护血管

如今,心血管疾病的高发让越来越多的人认识到保护血管的重要性。对此,专家表示,饮食只要改变一点点,保护血管的效果就很明显。

少吃些白面、白米及白糖,防止血糖飙升。这些食物只会让血糖快速飙升,加速脂肪堆积,提高心血管疾病风险。最好选择未精制的糙米、荞麦、玉米、燕麦等,或杂豆类和薯类,这些食物富含膳食纤维,不会造成血糖快速升高。特别值得一提的是,荞麦中所含的黄酮类物质是保护血管的“高手”。在常吃荞麦的地区,心血管疾病发病率明显较低。

多吃蔬菜和杂豆类等有助排盐的食物,让身体变轻松。有数据显示,全球每年因为吃盐过多而引发的心血管疾病致死病例多达165万人。常吃含钾量高的食物,如蔬菜及杂豆类等,能排除体内过多的钠离子,减少盐分对血管的伤害,同时还有助于控制血压。多吃富含镁的食物如黄豆、糙米、芝麻等,也有助排出多余的盐分。

常吃番茄、酸枣、柠檬等酸味食物,可减少氧化伤害。这些酸味食物往往富含抗氧化物质,有助清除体内自由基,让血管免受氧化破坏。常见的酸味食物还有葡萄、山楂、草莓、乌梅、菠萝、芒果、猕猴桃等。

□本报记者 张金贵/辑



练习盘腿坐可改善呼吸

老人坐姿不正确,可能会使肌肉和韧带得不到放松和休息,引发背部和颈部疼痛。即使双腿垂坐这样看似正确的坐姿,也有很多弊端,因为双腿下垂坐太久,易压迫下肢的回流静脉,导致下肢水肿和双脚冰凉。因此,专家表示,老年朋友有时不妨尝试盘腿坐,更为舒适健康。

专家介绍,盘腿坐姿能拉近下肢和心脏的距离,不会导致水肿。而且久练盘腿,可放慢下半身血液

循环,等同于增加了上半身、特别是胸腔和脑部的血液循环。同时,这个姿势有利于端坐呼吸,能使呼吸系统不受阻,对保持顺畅呼吸很有帮助。因此,心肺功能弱、容易喘气困难的老年朋友盘腿坐一段时间后,会发现呼吸逐渐变得柔和、细缓、均匀、深长,频率变慢;肺活量增大,毛细血管通透性增强,气体交换率增加。

从传统医学角度来说,盘腿坐还能锁住人体精气,使之上行供应

脑部。如果能实现双腿盘坐,腿部经脉就会通畅,老人双腿双脚冰凉的问题也可得到缓解。

刚开始练习盘腿坐,不宜贪图太久,先从每次10分钟开始,每周增加5~10分钟,最后达到20~30分钟。不要坐到双腿麻木才停止。姿势也很重要,在尾骨下垫个10厘米厚的垫子,让两条大腿尽量与地面平行,减轻髋关节压力,有利于坐得更稳。

□本报记者 张金贵/辑