

运动减肥是一门学问，但很多人对运动瘦身的技巧都不是太了解，只有看到别人取得瘦身的成果，才盲目跟随。其实了解运动减肥的基本知识，往往会比你盲目地尝试更有助于你的减肥事业，下面就介绍4个有关于减肥的冷知识。

■ 综合



## 挤公交地铁也能瘦

### 4个必知的减肥冷知识

#### 运动30分钟比60分钟更能减肥

根据丹麦学者的研究，针对平常工作需要久坐不动的人而言，在不改变饮食习惯、不改变工作环境的情况下，经常性的30分钟运动，减的重量反而比运动60分钟还要多。受测试者分为三组，完全不运动的那组经过13周之后，体重完全没有变化。

每天运动60分钟的那组，虽然体重平均少了2.27公斤，但减肥的效率只有80%。更糟糕的是，因为每天运动1小时，所以这些人疲惫不堪，如果可以，他们绝对不想再运动。反而是每天运动30分钟的那组，每个人消耗了3.18公斤，减肥的效率达到180%！加上每天运动30分钟不难，他们反而可以持续运动。也比较喜欢走楼梯、走路，多从事一些小运动。

#### 减肥运动快比慢好

很多人靠饮食减肥发现效果不好之后，也会开始想要慢跑。但研究发现，冲刺、密集的运动要比缓慢的运动更能增加肌肉量，对内脏脂肪更有帮助，而且更省时间，一小时的间歇性高强度运动，相当于七小时的慢跑。

只要每周三次，每次20分钟，这种高密度的冲刺运动就可以快速减肥。研究发现，这种快速高密度的运动可以让身体释放肾上腺素(儿茶酚胺)，让身体可以快速燃烧内脏与腹部脂肪，以供肌肉运动使用。

#### 空腹运动更能减肥

根据英国的研究发现，在早餐前从事运动，不但可以燃烧更多的热量，同时也可以减少更多血液中的脂肪，对身体的帮助更大。

**温馨提示：**有低血糖史的人并不适合空腹运动。此外，极度饥饿的状态也不适合运动，会增加肌肉的流失。

#### 搭公车跟地铁也是一种减肥方法

大家都知道，如果要保持良好的身材，最好每周运动3天，每天运动30分钟。或者呢，每天走一万步也不错。根据加拿大研究，如果搭乘大众交通系统，例如公车及地铁，也能够达到类似的效果，或者说，比一般人更接近这样的标准，根本不用去健身房，也不用跑马拉松。

由于搭乘大众交通系统时需要走路至车站、走路转车、走路到上班地点，所以许多人光从家中走到车站、车站走到公司、从车站走到车站或者在地铁站中走来走去，上班一趟、下班一趟，不知不觉一天就走了30分钟，而且一周走5天。

至于开车的人，平均起来是最不容易达到最低的建议运动标准。研究人员表示，其实减肥没有什么大道理，只要生活得跟古代人一样，基本上就不会胖，也不用找什么减肥食谱。

## 荐读

### 你要允许自己失败 大不了从头再来

-1-

头两年，有位远房亲戚与别人合伙开了一家家具厂。起初，薄利多销，广做宣传，生意相当红火。可好景不长，生意渐渐就不行了。地理位置欠佳，家具风格寡淡，一直靠薄利来营收，也吃不消。一天夜里，合伙人之一的刘总去卫生间，不慎碰倒了一张梳妆台，顿时鼻子沁出了血。据说，刘总顺势靠在梳妆台上，哭了好久。第二天，刘总就撂了挑子。与此同时，另外一个合伙人王总却坚持了下来。他去县城，乃至省城的家具城观摩、研究、学习。于是，生意渐渐复苏了，盈利了，厂址也从村头搬到了镇中心。

如今，王总在坊间成了一个传说。头些天，县电视台还采访他，让他讲述自己扭亏为盈的心路历程。刘总看到采访，什么也没说，眼神里都写满了掩饰不住的落寞。

这能怪谁呢？承受不了苦果，就没有资格享用成果。一次失败就吓破了胆，你又如何寄望柳暗花明？

-2-

人的一生，有许多沟沟坎坎要跨，比起荣誉傍身的成功者，我更欣赏那些勇于接受失败的人。

接受失败是一种智慧，更是一种魄力。生而为人，我们都是第一次活，谁不是摸着石头过河？你要允许自己失败，大不了从头再来。

考试不及格，怕什么，找出盲点，查缺补漏，下一次认真备考即可；面试未通过，怕什么，面试多的是，或许这次不适合你，也未可知；创业血本无归，怕什么，一点一滴积累本钱，仔仔细细摸索经验，总有一天，你会开拓出自己的一片天。

这世上最可悲的，不是失败本身，而是失败之后一蹶不振。只要不是邪路，走错了几个路口，大不了重新来过。你那么年轻，为什么输不起？

■ 谷润良

# 传文瓜蒌籽土特产(连锁)桐城南路店

## 本月18日隆重开业啦!

为庆祝传文瓜蒌籽登陆合肥10周年暨又添新丁，我公司倾情巨献；以表示感谢消费者这些年来对传文品牌的认可、支持和鼓励。

前所未有的倾情巨献!!!

活动情况如下：

1. 前10名者将免费获得“传文大礼包一份”
2. 进店有礼(礼品发完即止)
3. 首发“传文充值卡”如：充值人民币2000元，赠送400元入卡，等于此卡金额为2400元。充值卡面值分别有2000/1000/500/200元的，赠送比例不一。并且可赠送名牌晴雨伞一把(赠完即止)
4. 全场打88折销售(香烟除外)

传文土特产桐城南路店产品众多，传文瓜蒌籽系列20多个品种全部齐全，部分属首次登陆合肥市场。设有瓜蒌品种体验区。我们还为广大市民准备了一批回到二三十年前那种味道和质量的农副产品。

如：一：真正的纯菜子油和花生油(凤阳民生粮油公司生产的“凤麒麟”牌。质量保证假一赔十。)二：正宗的葛粉。散称的此次仅仅20斤，假一赔十。包装的有霍山县的“山葛老”牌葛粉。三：安庆的胡玉美酱系列产品。四：霍山县农民自己家种的石斛，也取了个名字叫“小斛仙”，这次还带来了10多盆石斛盆景。五：云南的“土蜂蜜”。六：刘老二烧鸡。七：上品的椴木耳、香菇系列。八：我们天柱山好喝但在合肥市场不太出名的茶叶——天柱山剑毫，弦月茶叶和正宗的“老修”牌天柱山封缸酒等。九：黄山毛峰及正宗的黄山野茶，黄山昱城烧饼及各种精美零食等。

平日里，您(或者带着孩子)可以来我们这里免费品茶，看看书，听听古琴(不是古筝)，写写字，下下中国象棋(开业期间不便于开展这些交流活动。预约电话：13905699830 古琴王老师，系中国琴会会员。)

活动时间：2017年4月18日至24日。

店址：合肥市桐城南路过望江路再往南行500米左右(桐楠华苑一工商银行)正对面，路东边。未尽事宜，具体详情见店海报。我店享有最终解释权。

十年巨献，20万的让利，仅此一次，不能错过!

电话：13905699830(传文瓜蒌安徽特产店)