



正月十五一过,年就过完了,过年期间生活习惯难免“肆无忌惮”,很多人都中了“每逢佳节胖三斤”这个魔咒。这时候一些人会下定决心来减重,采取诸如不吃饭、拼命运动等方法,但这些不科学的减肥方法不仅会损伤身体,还可能越减越肥。

那么春节过后,如何科学减重?其实,只要养成一个生活中的小习惯,我们就有了和“胖三斤”对抗的武器,而且还能饱满精神、能量满格地投入到新的工作和生活中,那就是“健走”。

走路是我们每天都要做的事情,而

“健走”也是近年来非常高频的一个维护健康的词汇。

但是,健走并不是平常的走路,而是一种起源于欧洲的介于散步和竞走之间的一种有氧健身运动。

研究表明,健走能增强心脏和血管的功能,加强肌肉力量,灵活关节,促进血液循环和新陈代谢,有利于对血压、血糖、血脂和体重的控制,还能消除脑力疲劳,稳定情绪,提高学习和工作效率。

诚然,生命在于健康,健康在于运动,但运动更在于科学。如果走

得不对,反而会增加滑膜炎、关节积液,甚至骨折的风险。

因此,只有科学健走才能发挥最大的健康效益,又能避免不必要的损伤。这就需要学会正确的健走姿势,采用适宜您的健走强度,科学健走。健走的科学性体现在健走姿势和健走强度两个方面。如何走出健康?一起来看本期健康周刊带来的“健走指南”。 蔡富根/整理



每逢佳节胖三斤? 健康瘦身有妙招!



健走姿势

健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅。”

1. 身体直立

指头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

2. 曲臂摆动

双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90°;双臂以肩为轴,前后自然摆动;摆动手向上摆动时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

3. 中轴扭转

伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

4. 合理步幅

迈步时脚后跟先着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

大步走的益处有两个:一是步子迈大以后,腰部的扭转程度就会加大,进而会更好地锻炼腰腹部;二是大步走可以使下肢70%的肌肉都调动起来,这样锻炼强度就增强了,能够燃烧更多脂肪,还能促进下肢血液的循环,提高机体代谢能力。

健走强度

1. 健走速度

不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频能够达到80~100步/分钟即可,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体能力比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110~130步/分钟左右。

2. 健走强度

以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌、但还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

3. 健走总量

每天健走总量在10000步左右,过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状态不好者。

4. 健走时间

如果利用碎片时间健走,每次健走时间应在10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次性持续健走达到30~60分钟,将更有利于提升您的心肺功能,并消耗脂肪。

除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。

几点注意

在健走前,一定要进行热身准备,比如活动膝关节和脚腕、原地慢跑等,这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的粘滞性、提高关节的灵活性,最大限度地预防运动损伤,尤其是慢性损伤。

在健走结束后不要立即停止活动,可以进行身体的拉伸,使身体的肌肉、韧带、神经得到放松,增强身体的柔韧性,降低肌肉的硬度,有助于缓解运动疲劳。

另外,健走地点可以选在您熟悉的街道或公园,塑胶步道、柏油路、草地或山野步道等都可以;其中塑胶步道具有弹性,对膝关节的反冲力较小,是健走的理想场地。

健走时还要选择合适的衣物,衣服最好透气;运动鞋要适宜:鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;要有一定的“流畅性”,可以有效缓解踝关节和足底筋膜的疼痛;要有良好的缓冲性,因为一双缓冲性好的鞋子以解决走路导致的腰疼问题,还需要充分的轻便性。

所以,从今天起,采用正确的姿势,适合您自己的强度,摆开双臂,科学地健走吧!

只要坚持,胖了的3斤,很快就可以被减掉;只要坚持,下一个佳节就可以破除“胖三斤”的魔咒啦!

节后减重应该这么吃

很多人都知道,减重离不开管住嘴、迈开腿。那么,节后科学减重到底怎么吃?

1. 营养素供能,要合理搭配

建议大家减肥期间的供能比仍然保持:碳水化合物50%~65%,脂肪20%~30%,蛋白质10%~15%的比例。正常成年男性每日摄入总能量为2250千卡,正常成年女性每日摄入总能量为1800千卡。

减重期间建议适当降低脂肪和碳水化合物的摄入量,提高蛋白质的摄入量;能量摄入每天减少300~500千卡,总能量不低于1200千卡。

2. 食物多样性,粗细搭配

食物多样是平衡膳食模式的基本原则,建议平均每天至少摄入12种食物,每周25种以上;尽量做到主食种类多样化,例如多吃全谷物、杂豆和薯类,使营养更丰富。

3. 食不过量,吃动平衡

吃和动都是保持健康体重的关键,定时定量进餐,细嚼慢咽,并坚持天天运动,维持能量平衡。均衡饮食讲究食物多样,谷物为主;多吃蔬菜和水果、奶类、大豆,并且适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。烹饪时,建议限制油、盐和糖的使用。

资料来源:《工人日报》《环球时报》
 《北京青年报》