

# 五种运动既减轻体重又锻炼心肺

## 大步走

大步走可以增强耐力、携氧能力和提高运动速度,还能燃烧脂肪,让心跳加快,能显著降低心血管的阻力。

正确的走法:首先以比较慢的速度(但步幅要大)走5~10分钟后,停下来,慢慢地做5分钟柔韧性练习和伸展练习;接着加快速度大跨步走,让心跳达到最大速度的70%。

要把背和腰挺直,尽量挺胸,两脚脚趾朝向行走的方向,每一步都要用脚趾发力,让全身的肌肉尽可能地参与进来,最好有一种弹起来的感觉。

大步走时,摆臂幅度要加大,尽力前后直臂摆臂,有助于让全身更多的肌肉参与到大步走中。因为人体50%的血管集中于下半身,当更多的肌肉得到锻炼时,可以挤压人体至少50%的血管,推动下肢的血液流动。

每一步都要比平时走路步子大,简单的方法是:双脚底粘些水,先以平常走,测量两个脚间距的距离,然后在此基础上增加15~20公分,就是进行大步走的步幅,多走几次,适应新的步幅,就可以进行“有氧大步走”了,这样才能收到很好的锻炼效果哦!

## 跑步

跑步是当今最流行的心肺锻炼方式,跑步时锻炼到的肌肉群包括踝关节、臀部和膝盖、腿窝、臀屈肌和足部肌肉。研究显示,一个体重66公斤的普通人如果在30分钟内跑完8.4公里,就能燃烧掉300千卡的热量。

正确的跑法:跑步前最好有5分钟的热身散步,这样能把更多的营养物质输送到特定的身体部位,以供锻炼所需。接下来要做5~10分钟的伸展运动或慢跑,提高肌肉的柔韧性和灵活性。

在开始跑步的第一周运动量宜小,然后逐渐提高速度和增加距离。通过慢跑结束锻炼,不要突然停下来。如果感到极度疲劳,可以适当休息1~2天。

## 拳击

健身专家认为拳击是最佳的心肺功能锻炼方式之一。拳击锻炼到的肌肉群很多,包括二头肌、股四头肌、腿窝和腓肠肌等。此外,它还能锻炼到腹肌、内外斜方肌、胸大肌和背阔肌。

练习方法:参加拳击运动之前要先进行间歇式跑步。对于初学者,可以先慢跑1.5公里,快跑600米,然后再慢跑

800米。跑步时步伐强度要大些,使心跳达到有氧锻炼的水平。

每次练习拳击先做5~10分钟的热身练习,然后做10分钟简单的阻力和耐力训练,强调速度、耐力和力量。接下来做5分钟的拳法操练,包括各种击打和防守拳法。然后在规定的时间内击打较轻或较重的沙袋。最后做5分钟的伸展运动,让身体冷却下来,心跳平稳。

## 游泳

游泳能够明显地增强心脏的力量,显著降低得糖尿病、中风和心脏病风险。这种水中的有氧锻炼方式需要人们使用各种技术让身体在水中移动。

游泳锻炼到的肌肉群最全面,包括腹肌、臀肌和腿窝等。对于初学者来说,自由泳的技术是最全面的,速度也最快,击水也最容易。

正确的游法:首先先游250~400米的自由泳、仰泳和蛙泳作为热身练习。

接着做平衡性练习。在水中做剪式打腿动作,手臂向前伸展。在做这个练习时,头应该位于水面以下,呼吸的时候侧向一边。每25米休息一会,做4组。这样就能提高在水中的平衡性。

## 力量瑜伽

力量瑜伽是瑜伽中最讲求体力的类型,它融合了传统的瑜伽姿势和有氧锻炼的动作。练习这种瑜伽可以改善人体的循环系统,使全身的肌肉群都得到锻炼,不仅能燃烧脂肪,还能提高肌肉关节的柔韧性和灵活性,使人体变得更轻盈、灵活、强健,并使人的精神平和,达到身体解毒的功效。

正确的做法:力量瑜伽包括控制欲念、自我约束、体位、呼吸控制、感官抑制、思想集中、静坐冥想和超然忘我八个步骤。体式的顺序是以科学的方式排列的,练习时的各种体式要流畅不得中断,用呼吸协调各个流畅的姿势变化的衔接。

## 人民健康网

# 少吃主食就能治好糖尿病?真相在这里

有流言称,戒掉淀粉类食物、少吃果糖含量高的水果、不喝饮料、拒绝加工食品,就可以治好糖尿病。

真相是:治疗糖尿病的方法有很多,大多情况下,病情的好转是饮食、运动、药物等多种方法共同作用的结果,不能以此为由片面夸大某种特定方法的功效。

18世纪末,英国的John Rollo医生率先注意到低碳水饮食对于糖尿病的治疗价值。他所倡导的“低碳水化合物饮食、高脂肪、高蛋白饮食模式”影响深远,让人们认识到高碳水饮食对于糖尿病的不利影响,但也是当前众多饮食误区的思想源头,比如“糖尿病患者不能吃水果”“随便吃菜不要紧”等等。

如果过度限制主食,长期不进食或极少进食碳水化合物,脂肪不得不过度提供热量,这对以葡萄糖供能为主的大脑和心肌代谢会带来不利影响;同时,高脂、高蛋白的过量摄入加重肝肾代谢负荷,心脑血管并发症的发病率也有可能因此升高。

科学的糖尿病饮食模式并不是绝对、单一的,而是要针对每个人的不同口味、喜好等,在专业人员指导下,选择适合自己的个性化饮食,以健康的方式

最大限度地继续享受喜爱的食物,而不能盲目追求某种饮食“特效”。

中国医科大学航空总医院营养科张田主管营养师表示,对于糖尿病患者,饮食需要注意的地方有:

控制每日摄入量所有食物提供的总热量,以达到或维持理想体重;

平衡膳食,选择多样化、营养丰富的食物;

限制饱和脂肪酸的摄入量,适量选择优质蛋白质。在限制脂肪总量的前提下,应该尽量用植物油;限制饮食中胆固醇的摄入量,不吃或少吃富含胆固醇的食物如动物内脏、蛋黄等;

适当放宽对主食类食物的限制,减少或禁忌单糖及双糖的食物;

进食高纤维膳食,多选择血糖指数低的食物。在饮食中可以适量选用粗粮(如荞麦面、燕麦片、玉米等)以及全谷类,多食青菜等;

减少食盐的摄入,食盐量小于6克/每日;

少量多餐,进餐定时定量;

多喝水,限制烟酒,戒烟;

多用蒸、煮、炖或凉拌等方法加工食物,避免煎、炸、熏蒸或涮的方法加工食物。

人民网

# 饭后吃水果到底好不好?什么时候吃水果最好

在目前有很多家庭在饭后有吃水果的习惯,他们认为在吃饭时摄取一些油腻食物在饭后吃一点水果能解腻,而且能补充足够的维生素。但很多人不知道这是一种错误的行为习惯,在饭后吃水果是一种会影响身体健康的行为。

## 饭后吃水果到底好不好?

一般来说饭后吃水果是一种错误的行为,不仅会对肠胃带来影响,会让其他器官受到影响而带来这几处伤害。

### 一、加重胰腺负担

由于水果含有大量的糖分,一般在进食食物餐后血糖会有所上升,如果在这个时候还立即吃水果,会让胰腺负担加重,让血糖在短时间内上升,这对于患有糖尿病的人来讲是非常不利的。

### 二、让胃部不适

水果中所含的纤维素以及其他营养成分是比较高的,这些物质在进入身体后会有比较强的吸水性,在吸水后能快速膨胀提高身体饱腹感,就很容易让胃部因为消耗不了而有不适症状。

### 三、导致消化功能紊乱

由于在吃饭时食物进入肠胃需要通过两个小时左右的消化才能将食物送出体外,而在饭后马上吃水果会让食物被滞留在胃部中,长时间停留在胃部中很容易有腐烂而产生气体,就会有胃部膨胀、恶心、暖气等症状。

由此可见,在饭后是不能吃水果的,不要以为饭后吃水果可以帮助解油腻,也能补充维生素,对身体有好处。



## 一般在什么时候吃水果最好?

虽然吃水果可以提高身体抵抗力,补充足够维生素,但也要知道吃水果也有合适的时间,一般将水果放置在两餐中间的加餐食用是最合适的,这个时候身体的能量消耗已经差不多,而如果进食食物就很容易让能量摄入过多,影响

响下一餐的正常进食,所以在这个时候适当吃一些水果能饱腹,而且还会带来影响。在早上到中午可以选择在10点多进食,下午和晚上可以选择在下午5点左右进食,但要注意在晚上尽量不要吃水果。

温馨提示,饭后吃水果是一种不好

家庭医生在线

# 女性主食吃太精,干扰睡眠

## 多吃蔬菜、水果和膳食纤维的人睡得香

摄入了糖指数较高食物女性的睡眠质量。分析结果显示,摄入大量精制碳水化合物(尤其是添加糖)的绝经后女性更有可能患上失眠症。相比之下,饮食中蔬菜、膳食纤维和天然水果(而不是果汁)含量较高的女性,失眠比率较小。研究发表在《美国临床营养学杂志》上。

研究成果认为,不同种类和数量的碳水化合物能将血糖水平升高到不同程度。精制碳水化合物(如白面包、甜面包、白米饭和碳酸汽水等)具有较高的升糖指数,会造成血糖水平骤增。当血糖迅速升高时,身体通过释放胰岛素来做出反应,使血糖下降,这会造成激素(如肾上腺素和皮

质醇)释放量增加,从而干扰睡眠。由于大多数成年人食用精制碳水化合物后血糖水平都会迅速上升,研究人员称这一结论不仅局限于绝经后女性。新研究结论表明,利用饮食干预来治疗失眠有望成为一种可行方法。

生命时报

# 好吃的做法和健康的做法其实可以兼容!

## 1. 加一点油做番茄鸡蛋汤会增加维生素的吸收

维生素A、维生素D、维生素E和维生素K这几种脂溶性维生素,以及番茄红素、胡萝卜素等脂溶性生物活性成分,主要害怕氧化损失和溶油损失,在油炸、大量油煎、先炒再炖之后损失较大,不仅在加热时发生氧化,而且溶于炒菜油里,留在了锅里和盘子里,最后被冲入下水道。

但加一点油做汤(如番茄鸡蛋汤)会增加吸收,其原理主要是这些脂溶性维生素在加热和用油烹饪时会从植物细胞游离出来。各种B族维生素和维生素C,以及多酚类等水溶性抗氧化成分,都容易溶于水。在大量水煮和焯烫的时候,这些健康成分会大量溶于水。除非把焯菜的水喝掉,否则煮和焯的时间越长,营养素和植物化合物损失就越大。

## 2. 过渡淘洗米、煮粥加碱等容易损失维生素B1

谷类食物,也就是主食,烹调损失最大的营养素是维生素B1。过度淘洗、倒掉浸泡粮食的水、油炸油煎,以及煮粥加碱,是维生素B1损失增大的主要原因。反之,在米饭中加入糙米、小米、杂粮等全谷杂粮,并经常吃蒸煮的山药、红薯、土豆等薯类,替代部

分白米饭,是增加多种B族维生素的好方法。

## 3. 蔬菜最好做成“水油焖”和“急火快炒”

蔬菜类食物,烹调损失最多的营养素是维生素C和叶酸,它们既怕热又怕氧化,还容易溶于水损失。维生素B2和部分多酚类成分也容易溶于水损失。除了直接生吃之外,蒸菜和“急火快炒”的方式损失维生素比较少。此外,用少量油的半碗水来替代大量炒菜油,菜下锅翻炒后再再一两分钟,即“水油焖”烹调法,也有利于多种维生素的保存,维生素C的保存率可以达到80%~90%的水平。

## 4. 包锡纸烤鱼比炭火烤鱼更健康

鱼肉类食物烹调损失最多的营养素是维生素B1。但更重要的是,要在烹调中避免不饱和脂肪酸和蛋白质的氧化,避免过度加热产生致癌物。因此,清蒸、炖煮都是好的烹调方法,不冒大量油烟的炒肉和包上锡纸并控温的烤制也可以。油炸和炭火烧烤是最不健康的烹调方法,它们不仅造成营养素损失,而且会产生大量氧化产物和致癌物。

## 如何让主食更好消化

对主食类食物来说,如果食物太硬,会导致消化速度过慢,不利于胃

肠疾病和消化不良人群。因此,对消化能力较弱的人来说,全谷杂粮食物宜先在冰箱里浸泡12~24小时,和白米搭配,再用电压力锅的“杂粮饭”“杂粮粥”模式烹调,也可以烤制打粉后再用沸水冲成糊糊,或用破壁机打成杂粮米糊,以便充分获得其中的营养成分。

## 何避免过多的油和盐

烹调中加入过多油脂,会大幅度升高主食和菜肴的热量值。所以需要控制体脂和体重的人,都需做到少油烹调,每日食用的烹调油最好能控制在25克之内(包括油条、葱花饼等所放的油)。

增加蒸煮炖和凉拌菜的比例,就可以有效降低摄入烹调油的数量。例如每餐一个炒菜、一个炖煮、一个蒸菜或者凉拌菜,配一碗杂粮饭或白米饭的吃法,既减少脂肪摄入量,又能增加营养素保存率。

烹调减钠,对预防高血压等心脑血管疾病非常重要。做凉菜时不要提前加盐腌制,炒菜时起锅后再放盐,少喝咸味的汤,少吃咸菜,减少沙拉酱用量,少用各种“下饭酱料”,把普通盐换成低钠盐,放了鸡精、味精就少放点盐……这些措施都可以有效减钠。

北京青年报

# 手劲儿越小?心脏病风险越高

最近看到一则幽默的笑话,话说小李的老婆坚持健身了一个月,兴奋地跟小李说:“你看!我的腰带以前只能扣在第一个孔,今天可以扣到第二个孔了。”小李看了看,颇有深意地说:“嗯,你的手劲练大了。”

虽然这是一则笑话,但是,实际上,要是能通过锻炼把手劲练大了,对身体还真有好处!今天,我们就来聊一聊手劲儿与健康的关系。

**手劲越小 越不健康** 手劲,学术地说就是握力。握力的大小和健康情况还真有关系。最近,我国学者发表了一项研究,分析了我国12个省份超过39万居民的数据发现,无论是否患有高血压,握力越小,心血管疾病的发病风险和死亡风险,以及全因死亡率就会越高;如果握力小,同时患有高血压,那么死亡风险将会更高。

**手劲减弱 认知功能下降** 手劲变小可不仅仅和心脏健康有关系,研究发现,手劲减弱还提示认知功能下降。这甚至与某些癌症风险相关,比如男性患结肠癌、前列腺癌或肺癌风险;女性患乳腺癌和肺癌风险。

其实,我们的手劲随着年龄增长会呈现出一个“倒U型”的变化趋势。出生之后,手劲逐渐增加,在20至30岁时手劲最大,之后,由于肌肉的质量和功能下降,手劲也逐渐减少。有研究指出,人到80至90岁,肌肉质量减少可高达50%。你可能认为手劲小是由于衰老导致的,这虽然是一个原因,但是,

家庭医生在线

# 公共泳池对人体有哪些健康隐患? 做好个人防护最重要!

夏日,什么运动最受喜爱呢?相信不少人会选择游泳!游泳可以提高人的心肺耐力和身体柔韧性,改善人的体脂百分比。但游泳池是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生,则可能在游泳过程中感染疾病。那我们如何实现既锻炼身体,又降低游泳过程中健康风险?

## 游泳过程中主要的健康风险

游泳过程中游泳池水是最主要的健康风险来源。

游泳池水直接与人体接触,人体的代谢物(尤其是尿液和汗液)和涂抹的化妆品等都会进入池水中,为池中微生物繁殖营造良好的环境。同时,由于水中可能会存在引起腹泻、红眼和呼吸系统的细菌和病毒,这些病原菌不能通过游泳池水处理系统去除,这就造成了在卫生条件差的游泳场馆游泳后,游泳者可能会出现红眼病、鼻窦炎、中耳炎、病毒性上呼吸道感染等疾病。因此,必须对游泳池水进行消毒,防止疾病传播,保障游泳者的健康。

## 游泳池水常用消毒方式

目前常用的消毒方式包括氯化消毒、臭氧、二氧化氯、紫外线及溴制品,也有个别游泳场馆采用金属离子消毒,如银离子,但整套设备非常昂贵,国内极少应用。

氯化消毒即采用氯气或氯化物经与水反应产生释放出来的次氯酸来杀灭细菌和病毒。氯化消毒方式历史悠久,最早应用于饮用水的消毒处理。氯化消毒的消毒剂包括氯及其制品有液氯、次氯酸钙、次氯酸钠、二氯异氰尿酸钠和三氯异氰尿酸等。液氯是氯化液后所得的液体,有效氯的含量近100%,通常用于大型的商业游泳池,尽管其价格较低,但危险性和气味较大,已经很少使用。次氯酸钠(NaClO)俗称高效漂白粉,市售药剂含有有效氯为10%~15%,价格较低,容易获

取,是使用频率较多的消毒剂。三氯异氰尿酸(TCCA)俗称强氯精,有效氯的含量为85%~95%,是一种有效氯杀菌消毒剂,能有效快速杀灭各种细菌、真菌、芽胞、霉菌、霍乱弧菌以及灭藻。其性质稳定,对人眼和皮肤刺激作用较小。因此,现在游泳池水多采用三氯异氰尿酸作为消毒剂。

## 游泳场内的健康危害

在游泳场馆实际使用过程中,由于受到场馆卫生管理状况差异、游泳者数量变化以及池水温度和换水率等因素影响,游泳池水中消毒剂会发生变化。

如果消毒剂含量偏低,池水无法有效消毒,容易滋生微生物。含量偏高则会对人体皮肤黏膜产生刺激作用,会腐蚀人体皮肤和黏膜。相信大家都有过这种情况,在水中久呆了,眼睛会发红,手部的皮肤皱巴巴的,还有就是头发很毛躁,这就是水中的“氯”在作怪!一般泳池中,都有加入消毒剂,而消毒剂属于强氧化剂,对皮肤及头发有较强的损伤作用,这也被俗称为“氯伤害”。同时游泳过程中人体的代谢物和防晒霜等都会进入池水中并与消毒剂反应生成消毒副产物,也会对游泳者的健康造成影响。

## 游泳过程中要做好个人防护

游泳过程中,个人防护亦不能忘。疾控建议从以下几个方面着手:佩戴好泳帽、防水眼镜、鼻塞、耳塞。在游泳过程中,泳镜进水后不要用手直接揉眼,要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。在游泳过程中呛水,要及时用清水漱口。

## 杜绝不文明行为

值得注意的是,游泳过程中要杜绝以下不文明行为,具体包括入池前不冲淋、不带泳帽、不浸脚、泳池吐痰、泳池小解以及入池后搓澡等。

此外,游泳者游泳时间不宜过长、过于频繁,否则一些敏感体质的人可能会出现皮肤过敏。

人民网