

小肚腩也分种类 对症下药方可“炫腹”

□本报记者 洪漩

“鉴于生活作息和饮食的不规律,大部分人都有肚腩问题。那么如何有效减小肚腩呢?记者请教新时代健康产业集团体质养生师刘娟,由她为大家支招,与大家分享几款实用又方便的瘦腹方法。分清三种肥胖肚腩类型,对症下药让你有朝一日可以“炫腹”。

微凸型

“微微凸出型的赘肉整体来说不容易发现,只有穿得单薄时,才会发现小肚子的存在。一般在吃过饭之后,会更加明显,一旦穿上紧身上衣后原形毕露。”刘娟分析,这是在工作和生活当中,消耗体力的机会太少,经常坐着不运动,腹部的赘肉无法获得消耗的机会而囤积。

不过这类情况并不严重,恢复起来也并不困难。“日常进食速度放慢,要细嚼慢咽。进食之后不要马上休息,稍微动一动,可以配合饮用一些具有溶解赘肉效果的自然、绿色的热控茶。”刘娟建议还可以在日日常多增加基本的赘肉消耗机会,能站着就不坐着,平时可以跑跑步,做较简单的腹部运动来雕塑曲线,比如仰卧起坐15次等。“还有一点,要改掉弯腰驼背的坏习惯,保持身体紧绷度。”

多层型

当腹部赘肉堆积较多已成定局,意味着即使没有吃什么东西,它还是不容易消失,让人看起来像个米其林轮胎,这类就属于多层型赘肉。

相信这类人群曾经多次狠狠地减过肥。不过更多时候由于不能真正控制食欲,短时间内赘肉又重新变多。“减肥也不能一蹴而就,既然下决心了,就要做好打持久战的准备,把战线拉长,而不是使用不人性的减肥方法。”刘娟建议,饮食一定要科学配比,要保持天天赘肉“收”、“支”的平衡,把快速减肥与持久保持相结合。从某种意义上讲,保持更重要。“在保证营养比例公道的条件下,削减淀粉的摄取,以蔬菜水果为主。天天拿出20分钟做腹部消脂按摩,坚持一段时间,你就会发现效果明显。”

忽然出现型

“腹部凸起,并不完全是肥肉作怪,有些人习惯性肠胃不适,才会引起小腹凸出,通常别人不会有明显的感觉,只有你自己觉得明显‘胀起来’了。”往往肠胃胀起来,还伴随着令人难受的阵痛感觉。刘娟分析,这类人群应该注意观察自己的饮食习惯,并且进行修正。

“爱美的女孩子遇到这种情况,少穿紧身的衣裤,让肠胃顺畅。少喝刺激性饮料,不吸烟。晚上尽量不要熬夜,养成正常睡眠的好习惯。”刘娟推荐使用腹部呼吸法,让肠胃舒展一下压力。“当我们吸气时,肚皮涨起,呼气时,肚皮收紧。虽然刚开始可能不太习惯,但习惯了,有助于刺激肠胃蠕动、促进体内废物排出,另一方面也能使气流顺畅,增加肺活量。”



让热量消耗快一点! 四小招提高你的基础代谢率

一直在减肥中奋斗的人,经常会听到“基础代谢率”这个词。基础代谢率高的人,比较容易瘦下去,不小心多吃一点也不会胖,是不是很羡慕呢?

同样是每天吃进2000大卡的热量,基础代谢率高的人,就算每天偷懒少动点,也不会有太多的热量堆积,因为全都代谢掉了,她们就是传说中的“吃不胖星人”。基础代谢率低的原因很多,比如长期不运动、长期节食等等,可以理解为身体机能下降。

现在小编就来教你怎么提高身体的基础代谢率:

有意识地深呼吸

休息时间,放空自己,有意识地进行深呼吸,它可以增加血液里的含氧量,等于是为你的身体加油,唤醒你的五脏六腑,让它们工作得比平时快一些。每天深呼吸5分钟,坚持一段时间就能提高身体的运转机制。

泡澡

研究医学研究,体温每提高1℃,新陈代谢率就会提高12%。可以借由泡澡稍微提高体温,这就是为何泡20分钟热水澡,就会跟跑完5公里一样汗流浹背。所以,水疗不是没有道理的,它又称为被动式运动,是懒女人都爱的保养方式。

徒手按摩,加热局部肌肤

按摩也能提升基础代谢率,只是要按得很用力很深才行。这也是所谓的“按摩减肥法”的秘密,其实不是把脂肪给按没了,而是提升你的体温、进而提升基础代谢率。

喝热姜茶,出出汗

冬天常用热姜茶来取暖,其实夏天也能喝,只要注意分量就好。利用食材的发汗效果,可以快速暖身,从而达到提升基础代谢率的效果。简单一碗红糖姜茶,把几片生姜和红糖同煮,热热的喝下去,就有提升代谢的效果。不过别喝太多,容易上火。

想做“小腰精”,摇呼啦圈吧

摇呼啦圈是一个简单方便的室内健身运动,随时随地都能玩。转呼啦圈可以帮助肠道的蠕动,帮助消化和排便,更好地辅助瘦身并且积极帮助清除体内的垃圾,达到美容的效果。

这项运动练习身体各关节的运动幅度不超出正常的生理活动范围,属自然性动作,适合不同年龄的人。呼啦圈运动趣味性强,形式生动活泼,既能培养练习者灵敏、协调等身体素质,又能陶冶情操、磨练意志。基本步骤如下:

- 1、双脚站立,与肩同宽,两臂在身后呈3点和9点位置,握住呼啦圈,使之与身体保持30公分远。吸气挺胸,尽力夹紧肩胛骨。
- 2、顺时针转动呼啦圈,直到左手置于头部正上方,右手置于臀后。坚持10秒钟,慢慢深呼吸,感到肌肉在拉长。
- 3、回到初始姿势,逆时针转动呼啦圈,直到右手置于头部正上方,左手置于臀后。坚持10秒钟,慢慢深呼吸,之后恢复初始状态。

因为摇呼啦圈主要靠腰部用力,充分运动了腰肌、腹肌、侧腰肌等部位,坚持运动可以达到收紧腰腹的效果。但是,需要提醒的是有腰肌劳损者、脊椎有伤者、骨质疏松患者以及老年人,是不适宜此项运动的。另外,在摇呼啦圈之前,应当先做一些伸展运动,伸展韧带,避免扭伤。

运动不是一天两天的事,不管你从事何种运动,记得把握一个原则:长时间且持续,有点喘又不会太喘。

那呼啦圈的重量是越重越好吗?其实不然。呼啦圈在甩动时会撞击腹部、背部内的脏器(如肾脏),太重的呼啦圈相对地撞击的力量也较大,可能会有伤及脏腑的危机,所以还是选择重量适中的比较好。

或许较重的呼啦圈在开始的一刹那,需要花较大的劲儿才能甩得动,不过之后便成为一种惯性运动,重点还是运动的时间一定要够久,否则短暂的剧烈运动只属于无氧运动,只会换来肌肉的酸痛,并不会消耗多余的热量。

