

减肥后反弹是个大麻烦 如何让你减掉的肉不再回来?

本报记者 丁梦婧

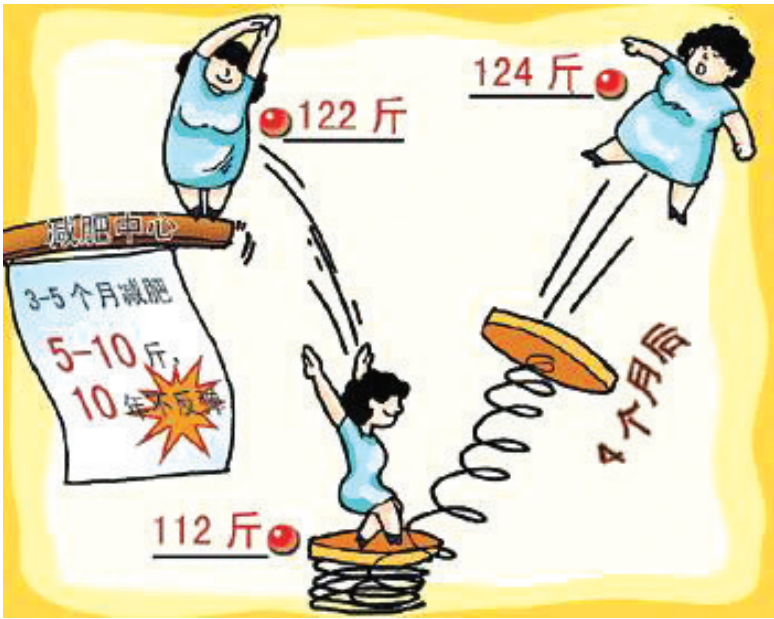
俗话说:三月不减肥,全年徒劳。但是三月减了肥,也不一定能幸福一整年。今年26岁的王秋就是一个例子,她通过轻断食,在两个月内成功瘦身10斤。然而,她的新烦恼又来了,“我的肉,正在以肉眼可见的速度,暴风生长。这个世界上最悲伤的事情不是无法瘦下去,而是瘦下去又胖回来了。”

确实,很多人在决定减脂前就会开始咨询怎么解决反弹的问题。如果解决不了反弹问题,那辛苦减脂也是无用功。

高级营养师禾子表示,身体不会“主动”减脂,人的身体变胖,受到两种功能激素的相互影响。一类是促进食欲的激素,它会产生饥饿感;另一类是抑制食欲的激素,它会抑制食量。“当你进入减脂阶段时,吃得少或者卡路里摄入减少时,身体出于自我保护,会持续分泌促进食欲的激素,让你胃口大开。”

你强大的自身系统是你体重反弹的重要原因之一。当然,反弹并不是会无限制地延续下去,周期一般为1年。减脂成败的关键就在于黄金第一年,虽然激素的系统力量很强大,但这种激素分泌的调节周期也是有限的。当你的身体适应了食量减少后,会改变代谢节奏,减少促进食欲激素的分泌,恢复到减脂之前的常规水平。

“也就是说,当你成功到达目标体重时,需要将这个状态保持一年,让促进食欲激素和抑制食欲激素的分泌达到平衡,避免反弹。”禾



子总结道。

好身材的最大敌人就是高卡路里,在减肥成功后饮食上更要注意一些“雷区”,高糖高能的食物不能摄入,“只要吃一点,胖的效果就会很明显。”禾子说道,保持身材的关键是控制糖的摄入量,而不是吃低卡食物,对饮料、高糖的水果等食物要敬而远之。

有不少人是通过激烈运动让自己瘦下来的,但在高强度的健身之后,体重依然回升,这着实让人崩溃。

许峰教练就职于杭州某健身房,他说自己的学员中有不少愿意运动减肥的,“但剧烈运动瘦下来也容易反弹,毅力一断,马上复胖。”做

了激烈运动后,身体的疲劳感和无力感都会非常强烈,为了能抚平疲劳感,人会不自觉吃掉大量食物来补充体力。

许峰说很多人运动瘦身的初衷并没有错,只是缺少坚持二字。运动瘦身的人群想要保持身材就需要合理的食谱和适度的运动,这才是瘦身的黄金法则。

“推荐适度的有氧运动,不仅可以帮助瘦身,更能雕塑身体曲线,让原来松垮垮的肉重新变紧实。细水长流并且养成非常好的生活习惯,每周都运动,这样才是身体管理的最好方式。”如果不能坚持,初期就不应当选择以运动作为减脂的主要方式。

上班族不容忽视的颈椎病 三个动作帮你缓解

随着办公信息化的发展,人们在办公室内缺乏运动,长时间坐在电脑前或伏案工作,从而使颈椎处于弯曲位或某些特定体位,不仅令颈椎间盘内所承受的压力增高,而且也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态。再加之扭转、侧屈过度,也会导致颈椎损伤。小编在这里教大家三个小动作,可有效缓解颈椎不适。

第1节 搓柔腰部:(站立、坐均可)

两手掌放在两腰部,左手顺时针(同时右手逆时针)旋转12圈,之后停顿5秒,两手再向与刚才相反的方向旋转12圈。此动作反复做2-4次。摩擦腰部之后,会明显的感觉到腰部温热,可缓解背部僵硬的肌肉,为下面的动作热身。

第2节 伸懒腰:(站立、坐均可)

双手握拳向上举,同时挺胸深吸一口气,手伸直举到头上后停顿3-5秒,然后两手从身体两侧缓缓放下,回落体侧,与此同时慢慢呼气。此节动作可做1-2次,注意调节呼吸,让身体放松。

第3节 摇头摆脑:(站立、坐均可)

这一节的动作一定要慢,不可无方向的乱摇摆脑袋,不可用力过大。掌握动作的力度和角度大小就以自然为好,其步骤如下:

(1)两手插腰,头以颈为轴向左转80-85度,回中位,同样再以颈部为轴向右转,回中位。

(2)两手插腰,头摆正,头向前倾45度左右(即低头),回中位,头再向后倾45度左右(即抬头),回中位。

(3)头以颈为中心逆时针连贯摇转3圈,回中位,每摇转1圈的时间在3秒左右;之后再顺时针摇转3圈,回中位。

以上为一个动作周期,反复做2-4次,不宜过多。

避免“游泳肩”， 泳前别忘了热身

夏日气温渐渐走高,许多人选择游泳健身,但因游泳过度,患上“游泳肩”的人比平常多了好几成。“游泳肩”是指游泳时肩部运动所导致的肩部损伤,医学上指肩峰下撞击导致的肩袖损伤,有时可合并肩关节盂唇损伤或肱二头肌长头腱损伤,因此多表现为肩袖部位剧痛,肩部上举力丧失。

游泳恰恰是使用肩关节频率最高的运动,游泳时上臂旋转外展,却又受到水的阻力,肩关节承受压力很大,因此当游泳的频率过高、强度过大、没有做好充分的准备运动、游泳动作不当时,就有可能引发游泳肩。而且在泳池水温较低的环境中容易反射性地引起血管收缩,关节生理活动度减小,因而极容易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。所以,每次锻炼除了要掌握好运动方法,更重要的是要做好锻炼前的热身。

为了避免患上游泳肩,可以进行以下热身运动:单臂轮流向后绕肩,然后双臂同时绕肩;单臂上举,向对侧弯腰并尽量伸展,换臂重复。

腿部肌肉的放松对于游泳运动也是相当重要:双腿在体前伸直并分开,保持背部和膝盖挺直,从胯部向前屈体,双手从腿内侧抓住双脚的脚踝,保持这个姿势,感觉大腿内侧的肌肉被拉紧,然后放松,重复;一腿向前伸直,一腿向后弯曲坐于地上,躯干向前伸展,然后向后仰身。重复几次,换另一条腿,同时轻转脚踝。

最重要的还是运动量的控制。游泳的运动量和运动时间也要因人而异,控制好运动时间,以每次游30分钟至一个小时为宜,这时身体也会感觉很暖和。

(通讯员 王晓义)

