

管住嘴迈开腿 坚持运动预防“天冷胖”

天气变冷,很多人喜欢吃火锅等热腾腾的食物来驱赶寒意。但是研究证明,食物的温度对消化吸收有重要的影响,比如吃热的土豆,血糖升高的幅度要比吃冷的土豆高50%。也就是说,天冷吃热食,消化吸收的频率更快,有饥饿感之后,摄入的热量随之增多,再加上天冷促使胃酸分泌,人们更容易胃口大开。但要是只顾大快朵颐而不坚持运动的话,“天冷胖”就会随之而来。

懒得动,小伙得了“天冷胖”

关于“天冷胖”,杭州健身爱好者小孟很有体会。他说:“我本来就挺胖,到了冬天更懒得动。之前还会经常骑自行车,天一冷,出门就打车。一个冬天下来,怎么都得胖个四五斤。”看着镜子里越来越胖的自己,他下定决心开始减肥。“我每天都去

江边跑4000米,如果跑不下来就快步走,但一定会保证4000米的总量。饮食方面也有严格的要求,零食和甜点坚决不碰。”小孟说,那段时间他每晚都要称体重,看看自己一天能瘦多少。

正如小孟所说,拒绝“天冷胖”的

关键就在于少吃和多动。有些人到了冬天会出现精神不振、烦躁、焦虑、嗜睡、乏力等问题,将“秋郁”进行到底,变成“冬郁”,更不用说出门运动。这种不良情绪会导致人们对甜食和零食的欲望大增,而这些都是减肥路上最大的“杀手”。

迈开腿,不让情性控制自己

小孟表示,用运动赶走“天冷胖”要持之以恒,“我对自己要求很严格,体重控制住之后,我用更加放松的心态去享受运动,跑步、游泳、羽毛球、篮球……我都会去尝试。减肥是一个良性循环,当你坚持运动,享受到运动带来的快乐后,慢慢地就有动力

坚持下去了。”

锻炼的方法多种多样。在小孟看来,预防“天冷胖”坚持很关键。“不要给自己找借口,天气冷可以在室内用运动软件做一些训练,就算铺个瑜伽垫做瑜伽,进行拉伸也能消耗热量。专门去运动不方便,那就提前一

站下车步行回家,或者多骑两站自行车也能达到一天的运动量。”小孟建议,每次想要偷懒的时候,就要“逼”自己一把,比如晚上回家不想动,可以在早上出门前把跑步要穿的衣服和鞋都放在门口,回家穿好装备就出门,不给自己找借口的可能。

不出门,冬天室内也能健身

小孟表示,室内健身也有很多种方式,他常做的运动是跳绳和瑜伽。跳绳能锻炼四头肌、腿筋及腿肚部位,并带动全身活动开来,是一种老少皆宜的运动方式。跳绳时保持膝盖弯曲,肘部弯折在身体两侧,不用跳得过高,这样可

节省体力,不会过快疲劳。跳绳频率可以根据运动状况自行调整。

在室内进行瑜伽锻炼也是一种非常不错的选择,除了可以达到减肥瘦身的效果外,还可以放松心情,提高机体的运作能力。侧重身体协调

性的艾扬格瑜伽、注重肌肉放松拉伸的阴瑜伽以及相对温和舒展的流瑜伽、哈达瑜伽都是难度较低的瑜伽方式,平时在家中只需要一个瑜伽垫,打开运动软件就可以跟着做下来。

(通讯员 王 灿 刘昕彤)

锻炼也有“生物钟”,关键是要适合自己

我们都知道,动植物都有着独特的生物节律——生物钟来调节自身的作息。人的身体里许多信号的变化都和生物钟有关系,这些生物钟控制着你的生理活动,每件事都按照一定的规律进行。其实不仅人体有生物钟,锻炼、减肥也有可以遵循的“生物钟”。

韩毅是某专业体能训练营的资深培训师,关于如何利用生物钟高效减肥,他有着独到的见解:“对于想减肥的人来说,运动必须保证一定的强度。但是如果作息不规律,生物钟紊乱,高强度的训练只会让你更加疲惫,长时间的生理疲惫会引发身体的‘自我防御’,皮质醇的增加会带来脂肪的储存,减肥效果就会大打折扣。”

所以,一个相对稳定的身体内环境,以及好的训练和代谢状态,对于锻炼十分重要。

那什么时间锻炼效果最佳呢?“我们理所当然地认为,早上运动是最好的,但实际上,下午运动调整生物钟的效果才是最佳的。”韩毅说,下午锻炼能让身体合成更多有利于生物钟的蛋白质,而且能够让这些蛋白质更有效地到达身体各个部位。从目前关于人类的生物钟研究来看,下午锻炼的效果也是优于清晨的,这是因为人在刚刚睡醒的时候,各种机能的反应都比较弱,还不能迅速适应锻炼。

马拉松爱好者童能对此就深有感触。他说:“我一直都想通过跑步获得更好的成绩。之前每周至少5次晨跑,每个月至少200公里的跑量。以前训练状态一般,只是单纯地堆积跑量,所以马拉松比赛成绩一直在4.5小时。后来把跑步训练调整到黄昏时段,这个时候训练感觉身体更舒服,后来也慢慢跑进了4小时。”

生物钟很奇妙,它让习惯于早起的人起床后只要花费半个小时就能很清醒。所以,适合自己的才是最好的,锻炼时间选择也是如此。对于作息规律、生物钟稳定的人来说,什么时候锻炼都无所谓。但对于许多熬夜一族来说,因为形成了生物钟的紊乱,造成晚上入睡困难,白天总是犯困,下午锻炼能够更加有效地帮助他们调理生物钟。

那么,下午锻炼除了更有利于调整生物钟以外,还有哪些益处呢?

更加安全。一些老人在晨练时,容易突发心血管疾病。尤其是在寒冷的冬季,心脏不太健康的人一时适应不了急剧下降的气温,可能发生痉挛、血管收缩,一运动,又造成心跳加快、心肌收缩加速,多方面因素促使血压升高,引发心肌梗塞、脑梗塞等严重后果。

耐力更好。下午,人体的有氧代谢能力会比其他时段高出4%,可能比早上跑步能坚持更长的时间。当然,为了躲避毒辣的太阳,最好在下午4到5点的时间段锻炼。

(通讯员 冯 蕾)



健身贴士

别做“隐性”胖子 内脏脂肪不可忽视

人们在减肥时往往只注重减掉“皮下脂肪”,而会忽视了“内脏脂肪”。因为皮下脂肪显而易见,只要囤积一点就会引起注意,但内脏脂肪隐藏得深,有的体型偏瘦的人也会内脏脂肪多,是一个“隐性”胖子,所以内脏脂肪很容易被人们所忽视。

其实,内脏脂肪过多是身体代谢紊乱的表现,会导致高血脂、心脑血管疾病、身体器官机能下降等并发症。特别是上班族和中老年当中,很多人都需要给自己的内脏脂肪减减肥。减内脏脂肪需要注意以下几点。

保持适量的有氧运动

游泳、慢跑、快走、骑车、跳操等有氧运动对减去内脏脂肪很有帮助。对上班族来说,每天30分钟快步走,就可以提升体内脂肪的激素含量,因为快走所消耗掉的内脏脂肪比慢走要多47%。

养成良好生活习惯

爱吃夜宵、三餐不定时、熬夜、嗜酒……这些不良的生活习惯是造成内脏脂肪堆积的重要原因。睡前摄入热量太多,多余的热量无法消耗,自然造成脂肪堆积。熬夜或睡眠时间过少,体内褪黑素分泌失衡,也会影响人体热量的自然消耗。早睡早起、三餐定时、饮食均衡,不仅能帮助内脏脂肪含量减少,还能让身体更健康。

吃“去内脏脂肪”的食物

红薯能中和体内因过多食用肉食和蛋类所产生的富余酸,保持人体酸碱平衡,并可肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外,起到降脂作用。燕麦可降低血清胆固醇、甘油三酯。玉米具有降低血清胆固醇的作用。

(通讯员 季雪峰)

