

消灭“啤酒肚” 运动减肥有讲究

本报综合报道

俗语说:“有钱难买老来瘦。”不少人步入老年后就容易发胖。有些老年人并不以为然,认为减肥没有必要;有些老年人却盲目地开始减肥历程,喝减肥茶、吃减肥药、进食过少等。那么,老人减肥有必要吗?有没有更好的方法指导老人减肥?

杨大伯今年55岁,他常以“美食家”自诩,在日常应酬和业务往来中,难免觥筹交错。渐渐地,他那肚子也就一步步地挺了起来,并赢得了“将军肚”的美誉。为此,他常常以有肚腩而骄傲,甚至认为那是一种养尊处优的生活状态。然而几年前他在医院体检时,检查出心律不齐和胆囊炎。医生提醒,如果“将军肚”减不下去,健康状况会受影响。“有点危言耸听吧。我1.75米的个头,体重85公斤,并不太胖,不就是肚皮底下多了点板油吗?”杨大伯乍听吓了一跳。对于杨大伯的困扰,新时代健康产业集团保健医师刘娟给出解释,这是典型的腹型肥胖,可不是“发福”,而是一种疾病的危险信号。

老人肥胖需要减肥,那应该注意哪些问题呢?专家指出,年轻人爱用



的节食等方法,虽然见效快,但比较“伤身”,不适合老人选用。减肥最重要的是把握好每天摄入的热量和运动消耗的热量。简言之,饮食与运动缺一不可。

从安全性考虑,专家建议老人采取快走和游泳这两项有氧运动。老人做有氧运动采取分段练习,即运动时间分解为小段,每段10分钟,根据老人自身情况而定。老人的器械训练应坚持小重量、多次数,不要急于

求成,过于猛烈。运动强度以运动后心跳轻度加快、不气短、口唇不发紫、少量出汗、心情愉快为度。对于特别肥胖的老年人,专家提醒,老人必须到医院就诊,需要专科医生共同讨论,作出综合评价。

除此之外,专家还为市民总结以下几个有助于减掉啤酒肚的锻炼方法,希望有这方面困扰的人都可以在家里常锻炼,减掉啤酒肚,练出腹肌马甲线。

健身贴士

短短十分钟 站着减肥不是梦

很多人都喜欢吃饱饭以后立马坐下,或者直接躺下,这样不仅会影响胃肠的消化功能,还会使难看的大肚腩不知不觉爬上身。其实,有一种极为简单的方法,就是饭后贴着墙壁站立十分钟,不仅可以起到帮助消化的作用,还可以减肥塑形,比饭后散步和喝酸奶的效果更佳。

具体做法如下:吃完饭以后稍微休息一下,可以脱掉鞋子,靠着一面光滑的墙体站立,一定要做到以下的要求,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟一定要形成五点一线并且紧贴着墙,同时用力收腹,这样长时间坚持不仅可以起到减肥的作用,还可以改善原来驼背的坏习惯,从而起到塑形的作用,使身体的线条更加优美,身姿更加挺拔。刚开始的时候会觉得很累,可以先尝试坚持五分钟,以后循序渐进,直到可以站立三十分钟,坚持一个月左右就会有明显的效果。

在站立前可以稍微做点准备活动,比如拉拉腿筋,使腿部不要处在一个紧绷的状态;伸一伸胳膊;还可以尝试双脚后跟着地,脚尖尽量往上抬起的动作,这个动作可以很好地拉伸腿部筋骨。有些人在长时间站立以后会出现双腿浮肿的情况,这时可以慢走或者躺在床上尽量使双腿抬高,让血液回流,还可以泡泡脚,以使全身得到很好的放松。

揉腹法:用双手掌自上而下顺时针方向揉搓腹部30圈;再反过来逆时针方向揉搓腹部30圈。然后用双手掌用力快速上下来回揉搓腹壁2~3分钟,搓到肚皮感觉发热、发麻为止。

叩腹法:将双手五指并拢,略呈弯曲,手心内凹。然后双手用中力叩击腹部,上下反复叩击100次。

抬腿法:平卧在硬床上,双腿向上抬高伸直,双手托于臀下。然后上抬双腿与胸腹部成直角,再慢慢将双腿放下。如此反复运动50次,体力好者也可改做俯卧撑。

身“U”法:平卧于硬板床上,双手托托在大腿下,然后双腿抬高,与身腹成直角,使身体变成“U”字

形后,再收腹起躯,坚持数秒钟后(根据自己体力而定)躺下。如此运动30~50次,体力好者也可改做仰卧起坐。

整腹法:以上几种方法锻炼结束后,用双手掌自上而下略用力推拿腹部30~50下,整平梳理腹部肌肉和腹内脏器,促使机体分解腹部脂肪,清除废物,平衡机体。

运动百科

俗话说“坐有坐相”,那么你“坐”对了吗?

许多上班族一忙起来,似乎和椅子如胶似漆,分也分不开,只不过,坐在椅子上看似轻松,坐太久可大有隐忧。许多研究都证实这点,“不动”,是造成不适的最大关键。

久坐或坐姿不良不仅让椎间盘承受压力增加,连带使腰、肩、颈,都会受到牵动而不适。而且,久坐代表身体久久没有活动或运动,不利心肺功能、压力排除与下肢循环等。

走路20、30分钟,就应该要休息

一下再继续;坐着也一样,最好每15分钟就换一个姿势,或是原地稍作伸展,甚至是站起来走动。虽然听起来很频繁,但要提醒自己,这是做得到的。

不论坐在哪里,都应该姿势端正,大原则是收下下巴、勿弯腰驼背。如果椅子或沙发太深,记得要找物品靠背,让背有支撑点,膝盖也要自然弯曲,脚则要轻松、自然地着地。

椅子最好有靠背,若能调整高低

更好,如此一来,可随着桌子高度调整;桌面和椅子间隔30公分是最佳距离,可让坐姿自然,做事情也不需把手抬高。

椅垫不应太硬,但也不宜过软,坐下去时,以不会整个人塌陷进去为佳。不过,椅垫软硬度的选择因人而异,脊髓损伤和脊椎侧弯者,选择座垫原则也不同,若想知道自己适合哪种硬度的座垫,建议请医师评估。

如果工作地点的椅子是固定的,不能自己选择,透过一些小配件,也可以坐得更自在健康。背有支撑,非常重要,专家建议,椅子可先坐到底,在腰部垫上圆筒枕;若无圆筒枕,塞衣物或书本也行。同时,坐着的时候脚千万别悬空,可在办公室准备一张小凳子,若椅子调得高一些,小凳子就能让脚板自然垂放,比较省力。

只要姿势正确,选对椅子和配件,并经常换姿势、频繁走动,也可以在身不由己的情况下,健康久坐。

(通讯员 郑涵文)

