

四种类型的肚腩,你是哪一种? 世界级明星教练带你对症下药

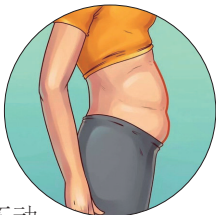
本报综合报道

拥有平坦无赘肉的小腹是很多人的梦想。尽管我们努力锻炼,体重也随之下降,但很多时候肚子却还是鼓鼓的丝毫没有缩小迹象,这是怎么回事?有肚腩,可并不全是因为肥胖。近日,明星教练詹姆斯(他曾训练过超模艾拉·麦克弗森和罗茜·汉丁顿惠特莉)在博客中告诉大家,如何认识4种不同类型肚腩的成因及解决办法。



◆ 折叠肚

你的肚子从侧面看上去有类似“3”形状的折叠。



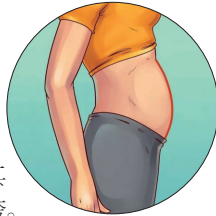
成因:久坐不动的生活方式;喜欢吃甜食;过量饮酒;在你的饮食中有很多糖和精制碳水化合物(如饼干、蛋糕、白面包)或淀粉碳水化合物(如面条、米饭)。

解决方法:

- 1.少喝酒:一周喝3~4次酒会加速腰腹脂肪堆积,试着戒酒两周看看身体有无变化;
- 2.重新规划饮食:避免食用那些节食代餐食品,不要过分追求低脂食物,多吃鸡蛋、肉类、蔬菜及健康脂肪(如牛油果和深海鱼类);
- 3.找时间锻炼:你不必每天去健身房,可以先从长距离的散步或在家进行一些简单的自重训练开始。

◆ 压力肚

特点:脂肪集中在肚脐周围,腹部看上去很“厚”,而不是像其他人那样松松垮垮。



成因:慢性压力(皮质醇水平高);经常不吃早饭;喝很多咖啡;肠易激综合征;不健康的食物(如盐焗坚果、薯片等)。

解决方法:

- 1.早点睡觉:压力太大,睡得太

少,睡眠质量又差,这会影响瘦素的产生(瘦素是一种帮助调节食欲和新陈代谢的激素);

2.睡前放松:呼吸练习、沐浴或冥想都可以达到放松的效果,这些习惯会帮你更好入睡;限制每晚咖啡的摄入量,每天不要喝超过两杯咖啡;

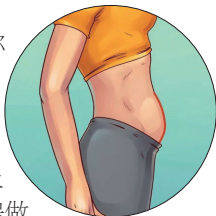
3.不要运动过度:过多的有氧运动只会增加你的皮质醇水平,可以试试瑜伽、徒步、或参加多样化的健身课程,但不要运动得过度过猛;

4.在你的饮食中加入镁元素:镁是一种能帮助“放松”的矿物质,可以在深绿色蔬菜、坚果和麦麸中找到它。

5.另外,睡前做一些瑜伽和伸展运动,喝点甘菊茶,都会帮助降低皮质醇,让你的身体平静下来。

◆ 下腹突出

特点:也许你很苗条,但下腹部还是有明显的突出。



成因:刚当上妈妈;总在健身房做一些单调的、过度劳累的运动,比如为了马甲线每天来上几百个卷腹;一成不变的饮食;脊柱弯曲。

解决方法:

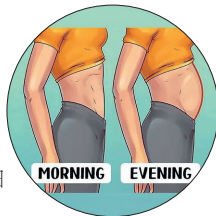
- 1.你需要健康的饮食搭配和大量的纤维(如绿叶蔬菜、全麦面包以及其它纤维来源);
- 2.多喝水,选择容易消化的食物(如绿色蔬菜和蛋白质(深海鱼类、鸡肉等));

3.在你掌握正确的姿势前,别再拼命做深蹲了,不正确的姿势容易给下背部施加额外的压力,加重脊柱弯曲的情况,使你的肚子更加突出;

4.注意运动多样化,不要过度使用你身体的任何一个部位,尝试采用循环训练的方法让你的训练更全面均衡。

◆ 腹胀

特点:早上你的胃通常是扁平的,在白天会膨胀变大。



成因:食物过敏;肠道蠕动;肠道菌群失衡。

解决方法:

- 1.排除不适合你身体的食物:最常见的不耐受物质是麸质(如面包、面食、糖果)、酒精、酵母(如蛋糕、啤酒)和加工乳制品(如奶酪、牛奶、黄油);
- 2.多吃新鲜蔬菜、肉类、鸡肉和鱼类,尽量避免吃面包和糕点两周,看看是否还有腹胀的现象;
- 3.不要不吃早餐,睡前不要吃东西,充分咀嚼食物,多喝水;
- 4.你的饮食中预先添加益生菌:健康的胃是平坦的胃,腹胀可能是肠道菌群失衡的标志;益生菌存在于酸奶和某些水果蔬菜中(如卷心菜、大蒜和洋葱);
- 5.每天早上做以下运动:仰卧,完全放松,深吸气/呼气10次。

健身小贴士

晚上健身容易失眠? 专家表示:不要剧烈运动,5点到7点为最佳

本报记者 梅杰

随着天气越来越冷,不少人每天早上起床都如同打仗一般,想要跟被窝多温存一会儿,加上连续的阴雨天气,白天精神状态也不是很好,但晚上健身之后反而有些失眠的反应。

那么,他们的失眠真的是晚上健身引起的吗?记者请教了杭州健美届的“老前辈”胡积穗。今年58岁的他健身已有30多年,早期还当过一段时间健美运动员。胡积穗表示,运动虽然会让身体觉得疲惫,但是大脑却会处于一种兴奋的状态,不过一般来说晚上运动也不会造成失眠,前提是运动的时间不要太晚,运动的量也不要太大。“现在很多人都只在晚上有时间可以运动,但是大量的运动之后

身体会比较兴奋,所以晚上运动也要把握好量和时间。”

从中医学的角度看,考虑到人体阴阳平衡,晚上阳气慢慢消退,阴气慢慢增加,要求以静为主,过度锻炼确实会影响睡眠。如果过度的运动,大量流汗还会造成人体免疫力低下、虚弱易发病。夏天还行,尤其是在秋冬季节,由于天气比较寒冷,还容易诱发心脑血管疾病。因此,最好选择在白天的时间进行锻炼,即使要在晚上锻炼也不要剧烈运动。

“除了运动量过大之外,锻炼的时间太晚也有可能会导致失眠。”胡积穗解释说,如果锻炼的时间接近晚上睡觉的时间,那么因为锻炼完

后大脑和身体兴奋,失眠也就很好理解了。“一般来说,晚上的运动量要适度,强度要循序渐进,运动到全身舒适通畅的状态就好,别让自己疲惫不堪。睡前一小时最好就不要运动了。”

既然说不能太晚,那晚上运动的最佳时间是什么时候呢?胡积穗表示,下午5点到7点这个时间段最为适宜。“如果一定要坚持晚上运动的话,最好选择晚餐后2小时、睡觉前2小时中的那段时间。”胡积穗说,下午5点至7点,特别是太阳西落时,人体运动能力达到最高峰,视、听等感觉较为敏感,心跳频率和血压也上升,是晚间锻炼的最佳时段。

运|动|百|科

瑜伽垫也会“变老” 精挑选加勤保养让它 “寿命”更长久

本报记者 王宇怀

瑜伽已成为受大众追捧的时尚健身项目。瑜伽训练离不开瑜伽垫,但人们常忽视的是,瑜伽垫使用到一定时间就发生老化。来自宁波赫尔蒙健身俱乐部的健身教练赵源祖告诉记者,这需要使用者在最初挑选垫子的时候就要擦亮眼睛,并且在使用过程中保持瑜伽垫的清洁,这样才能延长瑜伽垫的寿命。

现在市面上的瑜伽垫产品可以说是鱼龙混杂,各类材质的都有。最常见的就是PVC垫,它的价格比较便宜,但材料中含有聚氯乙烯,该物质是致癌物,因此不建议选择。除了PVC材质,市面上有一种乳胶材质的瑜伽垫,这类瑜伽垫气孔数多,主打透气性佳且因气孔表面是平滑的,故螨虫等无法附着,并且弹性极佳,不变形,可清洗,经久耐用。不过乳胶本身无法阻止氧化过程,接触紫外线时,氧化得更快。而且,乳胶垫还可能导致过敏。

赵源祖建议,最好选用TPE材质的瑜伽垫,因为这类材料中不含氯化物、金属元素,相对来说比较健康。同时,它可以抗静电,柔软、服贴,抓地力较强,同PVC材质的瑜伽垫相比,重量轻了300克,随身携带更方便。

那么如何分辨PVC和TPE这两种材料,赵源祖也给出了小贴士:“可以弄湿一小块瑜伽垫,模仿出汗后的情况,看看会不会打滑。如果打滑的就是PVC发泡颗粒太小了。TPE材质的垫子一般不会打滑。”

在练习瑜伽时,身体会流汗。日复一日,瑜伽垫表面的灰尘与汗渍会越积越多,因此清洗保养瑜伽垫也十分重要,为确保卫生,最好每隔1周清洗1次。赵源祖表示,千万不要为了杀菌而用消毒液直接清洗,这样会腐蚀垫子,减短使用寿命。正确做法是将两滴洗洁精兑4碗水,喷洒在瑜伽垫上,然后用干布擦净,再在阴凉或有少许阳光处晾晒。切记不要放在强烈阳光下暴晒,会让垫子开裂掉皮。不用时卷起来捆好,不要折叠。

最后,如何判断瑜伽垫已经到了“生命尽头”不能继续使用了呢?赵源祖列出了4个特征。第一,查看垫子是否便于清洗,平铺在地时,是否易铺平、不会起皱。第二,检查是否发黏,如果垫子发黏,说明已经老化。第三,看流汗后会不会打滑。第四,是否能轻易地卷、折和携带。如果它不再“听话”,那也说明它“老”了。此外,如果你的瑜伽垫开始掉屑,或者出现了裂缝、永久的污渍,也该考虑换张新垫子了。