

半年甩掉半身肉是一种什么样的体验? 方法适合持之以恒 减肥成功不是梦

本报记者 梅杰

在生活中,不少减肥男女早晨起床称体重,发现比前一天晚上轻了个“半斤八两”,便欣喜不已。那么,若某一天发现自己成功减掉了近一半的体重,这会是一种什么样的体验呢?有人会说:“减肥这么多还得了?身体会吃不消的。”的确,对于绝大多数人来说,这样的减肥程度是不科学的,但是对于一位原本体重高达668斤的“重量级人物”来说,甩掉半身肉,反而让他更健康。

中国第一胖半年减重284斤 心得只有6个字

近日,记者在网络上看到《“中国第一胖”半年减重284斤》的新闻,故事主人公王浩楠半年前巅峰体重668斤,是当时名副其实的“中国第一胖”。然而现在的王浩楠已经直直减掉了284斤,成功摘下了这个帽子,他目前体重为384斤。

甩掉近半身肉,王浩楠是怎么

做到的呢?记者了解到,原来,他于去年在山东大学齐鲁医院接受了袖状胃切除手术。然而光切胃并不能达到最大的减肥效果,手术恢复后,王浩楠在一家健身房报了名,开始了运动减肥的生涯。在当时连走路都成问题的王浩楠,硬是坚持每天不低于6小时的高强度



锻炼,效果也非常显著,他的体重以每天6斤的速度开始下降。从第一天开始锻炼,在不到4个月的时间里,王浩楠实现了当初减到300斤的目标。而他的心得只有6个字:“管住嘴迈开腿。”王浩楠说,过年期期间,在别人大吃大喝的时候,他坚持一口肉都没吃。

所有的肥胖患者都可以切胃吗? 医学专家:要符合一定标准

王浩楠能够减肥成功,跟做了袖状胃切除手术有很大的关系。那么,这个手术对所有肥胖患者适用吗?省中医院消化内科副主任周水晶表示,要因人而异。

“袖状胃切除手术主要是通过改变胃容量,达到控制饮食量的目的,该手术有严格的手术指征。”周水晶

解释说,最重要的判断标准是体重指数,脂肪比重、腹围数值等也属于参考指标。“属于以下两种情况的患者可考虑手术治疗: BMI(体重指数)>35,不论有无合并2型糖尿病; BMI>28,合并2型糖尿病或脂肪肝、高血脂等代谢综合征,通过改变生活方式和药物治疗均控制欠佳。”

王浩楠的减肥方法科学吗? 健身教练:不适合绝大多数人

看到王浩楠通过健身减肥达到了这么好的效果,相信不少减肥人士都跃跃欲试。不过,有健身教练指出,走进健身房是好事,但是一定要掌握一个适合自己的强度。“像王浩楠那样每天锻炼6小时以上,对于绝大多数人来说都是不建议的,首先时间方面不允许,再一个有他那样体重的人毕竟是少数,锻炼强度过大,有可能会适得其反。”乐刻健身杭州明星教练吴洪昆建议,所有减肥人士都应该根据自身情况,找到最高效的

健身减肥方法。

那么适用于大多数人的科学减肥方法是什么呢?吴洪昆介绍,在时间方面,一般一次锻炼控制在1个小时左右就行了。“可以先进行15分钟左右的综合性力量训练,起到热身的作用,然后利用45分钟左右做有氧运动,这样能够充分消耗自身的脂肪。”

吴洪昆强调,在饮食方面也要科学。“一般情况下,我们不建议节食减肥,像王浩楠那样过年期期间一口肉都没吃的方法,对于大多数人来说是不

科学的。”他强调,肥胖主要是由碳水化合物,也就是五谷糖类脂肪摄入过多造成的,而肉类更多的是蛋白质,吃肉并不会影响到减肥的效果。“最根本的是要控制糖分摄入,如果想要减肥,碳酸饮料、奶茶、巧克力这些是一定要说的‘拜拜’的。”

在吴洪昆看来,关于减肥方法科学与否,没有一个绝对的答案。只能说,只要这个方法适合你,那就是科学的。“再加上持之以恒的决心,减肥成功不是梦!”他笑言。

健身完浑身酸痛, 怎么做才能加快身体恢复?

本报记者 余敏刚 综合报道

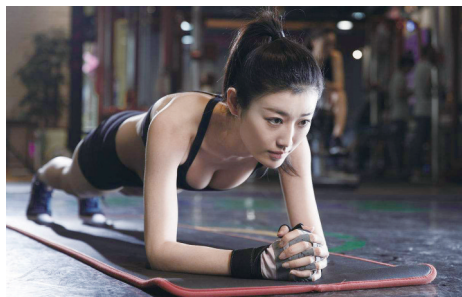
春节假期休息时间长,加上近日连续的雨雪天气,使得健身爱好者心情很是烦躁——眼看春天要到了,秀身材的季节就要来了,但是运动后身体的酸痛感和疲劳感,总是在不断在拖垮爱好者们健身的进度,那么到底该怎样才能加快身体的恢复呢?带着疑问,记者采访了杭州力度健身的资深教练厉志婷。

厉志婷表示,所谓运动后的肌肉酸痛,一般是因为运动过程中会产生大量的乳酸,当人体运动产生的乳酸大于人体自身消耗乳酸时,乳酸就会阻碍血液的流通,最终形成肌肉酸痛的现象;而另一重要原因是由于肌肉纤维、软组织损伤。运动强度超过肌纤维或软组织的承受能力,造成少量的撕裂,引起较长时间酸痛。

“一般来说,如果不继续运动的话,这种现象大概5天左右就会消失了,如果继续保持运动,那么2到3天也会消失,这就说明为了避免出现这种现象,参加锻炼时一定要控制运动量。”厉志婷解释道,“每次锻炼前做好准备,如果出现痛的很厉害的情况,就需要采取一些措施。”

那么对于健身爱好者应该如何健身后加快身体恢复的问题,厉志婷建议大家可以先使用冷热敷,也就是先用一个冰袋在疼痛处冰敷大概15分钟,再用热袋敷15分钟,接着再冰敷,不断循环往复,或者直接冷热交替浴(冷水、热水各冲1分钟,4~6次便可)。这种方法是利用了冷热温度的改变对于加速血液循环和肌肉康复有很大作用的原理;第2个方法是进行慢跑运动,但是要在运动完后的第二天进行,慢跑的时间大致在20~30分钟;另外还可以进行静态拉伸,肌肉在恢复的时候会很容易绷紧,这会使得酸痛恶化,因此做一些静态的拉伸动作可以减轻紧张感,尤其是拉伸臀肌及腿部大肌群。

此外,厉志婷提醒健身爱好者饮食摄取同样重要,若想要帮助肌肉更快恢复,可以适量补充花菜、西兰花、樱桃、地瓜、鱼、坚果等食物,能促进身体代谢。



运动百科

北方人酷爱的搓澡,竟然还有这神奇功效?

本报综合报道

在北方,冬季搓澡是当地人最喜爱做的一件事,浴室里热气缭绕,其乐融融,殊不知搓澡背后还有改善圆肩和驼背的神奇功效。近日,中国医科大学张静安教授在微信朋友圈分享了他的研究心得。

张静安表示,要想知道神奇功效,首先要知道圆肩和驼背是怎么形成的。人们在日常生活中,上肢所承担的工作,大部分集中在人们身体的前侧,肩关节的活动,少而且固定,导致了肩胛骨的过度前引,形成了圆肩

和驼背的姿态。它们会引起背部和肩部的疼痛,还会加剧人们颈肩部位置的疼痛,消化功能的减退,以及呼吸功能的紊乱。

而人们在搓澡中,一方面热水能够加速我们身体血液循环,而另一方面搓澡的动作其实也是健身的另一种方式,而这个正确的打开方式,需要我们的肩胛骨,回缩,下沉。在肩胛骨稳定的情况下,同时增加了肩屈和肩伸的训练。

对于如何学习正确的搓澡式,

张静安介绍,首先用其中的一只手,紧贴自己的耳朵。肘尖指向天花板,一只手紧贴自己的躯干,肘尖延伸向地板,保持大臂不动,同时,屈伸手肘。反之,亦然。这个动作,配合一条搓澡巾,每天洗澡的时候,搓上15~20次。一段时间以后,就会发现,不仅圆肩改善了,背也挺直了。

此外,张静安还提醒大家冬季搓完澡要记得穿好衣服保暖,身体状态不太好的人群搓澡时间不宜过长。