温州27岁小伙体重117公斤,7天减掉7公斤

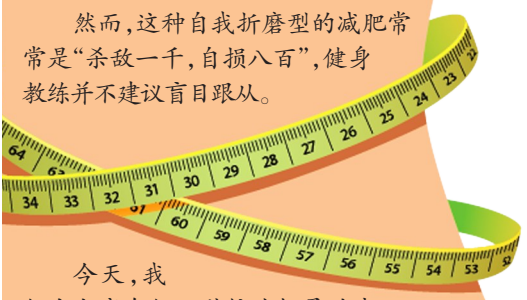
“中医+运动”成为减肥人群的另一种选择

见习记者 汤晨阳

最近气温回升,衣服越穿越少。按照“惯例”,注意形象的小伙和姑娘们,开始重拾信心,立下“减肥尚未成功,同志仍需努力”的壮语,准备和身上的肉大干一场。

说到减肥,很多人印象中就是“能少吃一顿是一顿”,还有通过自创的魔鬼训练法来达到瘦身效果的,比如,女明星李一桐曾在夏天裹着保鲜膜、暴汗服、羽绒衣,18层楼上下跑。(详见本报4月13日5版)

然而,这种自我折磨型的减肥常常是“杀敌一千,自损八百”,健身教练并不建议盲目跟从。



今天,我们向大家介绍一种较为轻柔的减肥方式——中医减肥,它是通过改善偏颇体质、调节脏腑功能来拨正人体代谢,从而实现减肥的目的。

他7天减掉7公斤

温州小伙阿宏(化名),今年27岁,温州本地人,身高1.78米,体重117公斤。今年3月,他决定住院接受中医减肥。

入院第一天,阿宏接受了测体重、腰围、血压、血糖以及血常规、尿常规、心电图等一系列检查之后,便开始接受中医治疗,在医生的指导和监护下,他进行足量饮水、喝中药、摄入蔬果和维生素药物,饭菜尽量少吃。医生还特别叮嘱他,适当的运动是不可少的。为此,阿宏每天会做一些跳绳、仰卧起坐、慢跑等体育项目。

最终,阿宏住院7天,减掉了7公斤。“我曾经也尝试通过运动减肥,比较痛苦,结果也不尽人意。这回和中医结合,治疗过程较为轻松,我对效果也感到很满意。”阿宏说,后续他还要通过中药调理继续减肥。

中医建议循序渐进

对于大部分希望减肥的人来说,肥胖症状没有阿宏那么严重,如果要住院治疗,恐怕麻烦了一些。昨天,记者专门请教了浙江省中医院主任中医师金涛,他推荐了另外两种中医减肥方式,不需要住院,治疗过程更加轻松,效果也较为可观。

金涛主张通过中药进行对症治疗。“我们采用一些化痰祛瘀,益气健脾的中药,并结合膏方来治疗肥胖症,既消除阻滞体内的痰瘀,轻身通络,又通过益气健脾,分清化浊,提高人体脏腑机能,从而提高代谢体内膏脂的能力。”

“另外,大家平时可以选用一些渗湿化痰,行气利水的中药代茶饮,如茯苓、桑皮、陈皮等。”金涛说,减肥过程中仍需控制饮食,加强运动。“不需要节食,正常的身体必须的营养摄入要得到保证。”

有些人会通过西医药物来达到减肥目的。对此,金涛认为,市场上常见的减肥药包括苯丙胺类药物、a-葡萄糖苷酶抑制剂、激素类药物、双胍类降糖药等,都只是单纯地通过影响胃肠道营养的吸收来控制食欲。药物会通过影响人体代谢及中枢神经兴奋来达到增加耗能的目的,但同时也会影响内分泌,除了会引起胃肠道反应等不适以外,沮丧、抑郁、焦虑等情绪问题也会伴随而来。

“与西医药相比,中医药的治疗在传统中医理论的基础上,通过调理来达到减肥的效果,并不单纯针对肥胖进行治疗。”金涛说。

易操作 大功效

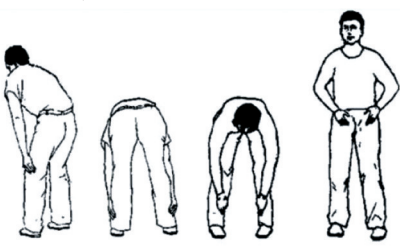
拍拍打打健身法 神清气爽体康健

本报综合报道

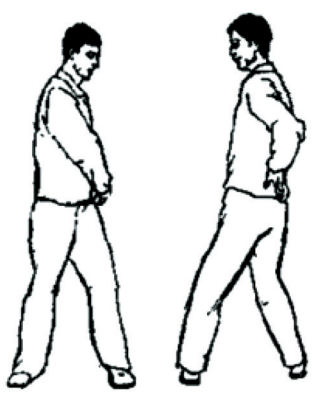
在广场或是公园里,清晨常能看到三五成群的健身者在拍打身体,他们有的拍手拍得“啪啪”响,有的拍打胸背拍得“咚咚”响。通过拍打全身来健身自古以来就有,只要拍打到位就能疏通经络,起到保健、治疗的功效,但是拍打健身必须讲究一定章法。对此,专家表示,拍打全身确实有益健康,但一定要注意技巧和力度,要用虚掌来拍打。下面为大家介绍一套简易的拍打健身方法,最好在每天早餐前进行,这样效果最佳。

拍打头面:用两手指端叩击头顶及后脑部,以指面拍打前额和耳后两侧及颈后部位,再用食指弹拍面颊两侧。此方法能防治头痛、神经衰弱、脑血栓等病症,明目健脑。

拍打四肢:取坐位或站位,将左手臂向前平举,用右手掌拍打左肩部、手臂、肘部,然后再换左手掌拍打右肩部、手臂及肘部。用两手掌拍打两大腿内外侧、膝关节、小腿内外侧,重点要拍打小腿足三里穴位。此方法能够防治关节炎、肌肉劳损、骨质增生、风湿病等。



拍打腰背:取站立姿势,用一手掌心与另一手掌背交替拍打肩、背部和腰部。此方法可防治呼吸系统和心血管疾病,如支气管炎、动脉硬化、冠心病等。



拍打胸腹:取站立姿势,两脚向两侧分开与肩同宽,用两手掌拍打胸部、腹部两侧。此方法具有调理肠胃、增强五脏功能的作用,可防治肠胃功能紊乱、便秘等症状。

拍打臀部:左手掌或握拳拍打左侧臀部,右手掌或握拳拍打右侧臀部,左右臀部各拍打50-100下。此方法可防治臀部肌肉发育不良等。

运动过量如何恢复 3招缓解肌肉酸痛

本报综合报道

生活中,人们一定有这样的经验,剧烈运动后容易出现肌肉酸痛的现象,或是长时间不运动,稍微运动一阵就觉得“走不动道儿”了。其实,这是因为在运动时,人体内的肌肉会把葡萄糖转化为能量,代谢过程中产生中间产物——乳酸。当肌肉缺氧时,乳酸堆积,就会引起肌肉的酸胀感。那么,运动过量之后肌肉酸痛怎么办呢?

◎**局部按摩:**运动过量之后出现的肌肉酸痛的感觉应该注意局部的按摩。在按摩的帮助下能够促进乳酸物质的排泄,可以防止局部乳酸物质大量堆积而引发肌肉酸痛。一般按摩一段时间后,局部肌肉紧张情况得到改善,疼痛感也会减轻许多。

◎**热敷:**热敷对血液循环速度加快有帮助,在血液循环得到改善时,肌肉紧张痉挛的情况也会得到改善。因此在运动过量之后感觉到局部肿胀疼痛,此时可以用热毛巾进行热敷,这样能够消除局部的酸胀疼痛感,防止肌肉组织受到损伤而引发健康问题。

◎**补充能量:**在运动过后适当饮水和补充碳水化合物、蛋白质、维生素等十分重要,这些营养物质能够补充能量,防止劳累过度之后出现疲劳、乏力的感觉。另外,在修复肌肉的过程中,多吃水果、蔬菜、豆类食物获取各类营养元素,对运动引发的疲劳感也有消除作用。

综上所述,运动后肌肉酸痛可能是运动过度引起,此时可以通过补充能量、按摩、热敷或者适当休息等方式来自我调节。