

“空腹爬楼”火了,你身边有爬楼的同事吗?

燃脂效率很高,但需提防风险

本报记者 陆英健

昨日,大暑到来,“减肥”的热度也和气温一样成为热点。近来,“空腹爬楼”在各大社交媒体上掀起一阵风潮,关于“空腹爬楼”的视频多达数万条,因操作简单,无需健身器材,深受上班族的青睐。有网友发布前后对比照称“爬楼一个月后瘦20斤”,也有网友表示空腹爬完楼后低血糖,“差点晕倒”。

这种网红减肥法科学吗?如何减脂既高效又安全?



效率与风险并存

在中国营养学会今年5月发布的《中国居民膳食指南(2022)》中,“常见身体活动强度和能量消耗表”将爬楼梯列为高强度活动,据测算,在相同时间内爬楼梯所消耗的热量是骑自行车、打乒乓球、羽毛球、跳健身操等运动的2倍左右。

“空腹爬楼是高效的有氧运动,如具备一定的体能基础,可作为减脂减重方式。”浙江大学医学院附属第二医院营养科副主任医师胡海英对此给予肯

定,有研究表明空腹(饭后间隔4—6小时及以上)进行适当运动,机体会动员更多脂肪作为能量来源参与供能,减脂效果优于饭后1—2小时。爬楼梯时,人体呼吸加快、心率提升、肌肉有节奏地收缩和舒张,在促进心肺功能的同时,还可增加机体的肌肉量、降低体脂率。需要注意的是,这种方式并非人人适合。在胡海英看来,空腹爬楼减脂减重带来的影响因人而异。一方面,空腹爬楼是人

体在空腹状态下进行的高强度运动,可致血糖过低,引发头晕、恶心等症状。另一方面,空腹爬楼时,患心脏病、高血压、糖尿病等基础疾病的特殊人群可能会加重病情。

此外,不可忽视的是,大体重人群爬楼梯时膝关节承受压力大,极易容易导致膝关节损伤。胡海英建议,咨询专业教练,根据自己的健康状况。制定个体化的减脂减重运动方案尤为重要。

科学爬楼,安全减脂

如何科学爬楼?此前在杭州参赛的职业高塔竞速运动员苏为庆建议,爬楼梯时尽量让姿势类似深蹲:脚尖稍向外倾斜30度,膝关节和脚尖方向一致,不能内扣,也不能外翻。“爬

楼梯运动时注意屈髋,腰背部挺直,屁股稍向后坐等,这样可保证在有效运动的同时,减少膝关节的损伤。”他提示,“空腹”并非绝对,在进行爬楼这样的剧烈运动前,一定要保证有能量补给,如在运动前一小

时食用香蕉等食品,防止出现低血糖等危险情况。同时遵循科学健身原则,逐步增加运动强度和时间,避免过度运动对身体造成伤害。

此外,乐刻专业减脂教练金焰提醒想要减脂的人群:减脂是一个长期、需要耐心的过程,无需专注于一朝一夕的体重变动,而是将科学的饮食结构、运动等有效方法,变成个人日常生活方式,从而达到长期、稳定、健康减脂的目的。她表示:科学饮食管理是减脂的关键,俗话说三分练七分吃,调整膳食模式、控制总能量、确保营养均衡、规律进食是要点。应当注意的是,过低的能量摄入将导致机体水分和肌肉丢失,并不能维持长久的减重效果。其次,以多形式进行合适强度且规律的运动,以此挖掘热量缺口才是减脂需要的环节,应当注意循序渐进,确保安全。“减脂减重不应该寄希望于某一种方法,相比某种单一的网红减重模式,养成良好的生活习惯更值得尝试和坚持。”

炎炎夏日,日光性皮炎如何运动?

本报综合报道

炎炎夏日,不仅让遮阳伞、遮阳帽、防晒霜的销量迅猛增长,也让出门运动成了一件需要勇气的事。但有这样一群人,他们想要出门运动,不仅要克服酷热的天气,还要阻挡阳光的伤害。

36岁的李女士,生完孩子后,就得了日光性皮炎。哪怕阴天、下雨天出门,手臂和手背也会痒,痒的时候用药膏会减缓。日光性皮炎是皮肤接受强烈光线照射引起的一种急性损伤性皮肤反应,患处皮肤表现为红肿、灼热、疼痛,甚至出现水疱、灼痛、皮肤脱屑等症状,有的患者还会出现头痛、发热、恶心、呕吐等全身症状。

省中医院皮肤科罗宏宾副主任医师给出解答,日光性皮炎的发生和个人体质相关,体质弱、肤色浅的人更容易发生而且症状会更重。同时,长期暴露在日光下的人也更容易发生日光性皮炎,高原地区的人及从事户外劳动者是高发人群。

虽然日光性皮炎主要由阳光照射导致,但平时光敏性食物和光敏性药物的摄入也是引发病症的原因之一。光敏性食物包括菠菜、胡萝卜、香菜、菠萝、柠檬、灰菜、无花果、芥菜、泥螺、香菇、木耳等,光敏性药物包括四环素类、磺胺类、喹诺酮类、异丙嗪等。

“晒伤后,可以第一时间给予物理降温,冰袋、冰水都是不错的选择。”罗宏宾提示,如若出现日晒伤并伴有皮肤糜烂、瘙痒、肿痛等症状,切记不可抓挠,避免继发感染。严重时应及时送往就近医院进行治疗。

在治疗上,补充维生素B有一定作用,但最主要的还是做好防护。防护做好了,这个病基本上可以不复发或是减少复发。罗宏宾建议,上午10时到下午4时之间尽量避免户外活动,如必须要外出,可使用防晒霜。出门后,建议2至3小时补涂一次防晒霜,如果出汗比较多,可以1个小时左右补涂一次。如果不能使用防晒霜,也可采用物理防晒,比如戴遮阳帽、穿长袖衣服等。同时,减少光敏性食物的食用和光敏性药物的服用。饮食上,可以多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物,以维持皮肤的正常功能。

那么,日光性皮炎患者如何运动?罗宏宾表示,首选室内运动,比如室内健身、跑步、羽毛球、游泳等都是不错的选择,如果一定要选择室外运动,尽量避免阳光强烈的时间段,并选择适合户外运动的防晒霜,做好物理防护。



杭州来福士曾多次举办高塔竞速比赛