每逢佳节胖三斤？这样做可以打破怪圈

本报记者 苏碧青 高玲玲

离春节还有一周时间，坊间一直有“每逢过年胖三斤”的说法。春节假期，家人朋友相聚，“吃吃喝喝”是必备项目。再加上冬天人体新陈代谢相对较慢，走亲访友也会让作息变得不太规律，这些都是增加脂肪囤积的“风险”。

浙江大学医学院附属第一医院营养科副主任医师王磊表示，摄入的能量变多，消耗的能量却维持不变，甚至因为假期可能消耗得更少，未消耗掉的能量也就储存在了身体里，自然而然就会造成“胖三斤”的现象。“所以，如果希望远离‘春节脂肪’，一是运动不能停，二是饮食有节制。”

运动不能少

春节长假期间，大多数人的生活方式会分成两种，一种是宅在家，一种是走亲戚。“不管是哪一种，其实只要每天挤出20分钟的时间在室内锻炼一下，就可以很好舒缓肌肉。”杭州迈博体育教练沈军说。

沈军推荐了几个锻炼的动作，首先是直腰仰卧起坐，这种锻炼完全依靠的是腹部和背部的力量。“首先确保双手紧扣于头部后面，不要给头部和颈部施压，膝盖弯起，背部平靠在地板上。做好开始动作后便可用核心部位的肌肉力量使身体呈45°弯曲，伴随缓慢并有节奏地呼吸来完成这套锻炼。”沈军说，只要每天坚持做这个动作，腹部的肌肉依然能如春节前一般紧实。其次他还推荐了侧身仰卧起坐、俯卧撑和深蹲。“俯卧撑主要针对腰两侧的脂肪；俯卧撑对胸肌、臀肌、二头肌和三头肌都会有很好的锻炼作用；而深蹲是复合动作之王，它需要全身上下大部分肌群参与进来。”

沈军提醒，对于这些交替的锻炼，最好用一个定时器来保证每个动作都能做到1分钟，锻炼的过程中要保持出汗并且让呼吸顺畅。如果觉得这几种锻炼方式仍过于复杂，那么只需要记得，别让自己闲下来，利用每1分钟锻炼。比如站着吃饭，多爬楼梯，甚至做家务，都是足不出户也能减少脂肪堆积的好办法。

“除了‘动态’运动，有一项‘静态’运动也很重要，那就是要保证有规律的睡眠。”王磊介绍，瘦素是一种蛋白质类激素，能抑制食欲、增加能量释放。睡眠不足会干扰瘦素分泌，容易让人食欲增加，尤其渴望富含脂肪的食物。”

饮食有节制

要想破除“每逢佳节胖三斤”的“魔咒”，还要保持良好健康的饮食习惯，合理膳食，按时吃饭，适量而止。王磊说，随着人们健康意识的提高，对于合理饮食搭配，很多人都可以做到，但是有两个事项容易被忽视，一是坚果摄入要适量，“作为春节期间家家户户餐桌上的常客，坚果的油脂含量基本上可以达到50%，一些体重超标，脂肪代谢紊乱，高脂血症、高胆固醇血症等人群应限制摄入量，一日15-20克就足够了。”二是饮酒要限量，“大量饮酒不仅会对身体带来代谢负担，产生人们常说的“啤酒肚”，如果肝脏代谢能力不足的话，有可能会酒精中毒，危害身体健康。”

此外，王磊提醒，有一些慢性病，如糖尿病、高血压、痛风等，医学上又称其为代谢综合征。这些疾病与患者的饮食习惯尤其密切相关，因此春节期间有高血压、糖尿病等慢性病患者要注意控制饮食，尽量清淡饮食，少吃腌制食品和含糖量高的食物。

延伸阅读

推荐几种室内“极简”运动方式。

■**每天站立3小时：**不仅可以增强肌肉、提高代谢率、减轻体重，还可以降低患心脏病、糖尿病、高血压等疾病的风险。

注意事项：每天站3小时不是连续不停地站立，否则血液循环会受影响。可以每天有意识地进行站立活动，如站着做家务、站着跟别人聊天、站着看书，站着打电话等。

■**开合跳：**开合跳是一项全身性的有氧运动，几乎全身的肌肉群都能运动到。

注意事项：健身者需按自己的身体素质安排锻炼强度，可分组进行，例如15分钟的开合跳分为15组进行，一组时间为1分钟，组间休息60秒。

■**高抬腿：**高抬腿可以有效锻炼腿部和腹部肌肉。

注意事项：这个动作运动强度较大，具有髋关节有损伤、平衡力差、走路不稳、膝盖不好等状况的人不宜练习。

■**平板支撑：**平板支撑作用与俯卧撑相似，可以很好地锻炼核心肌肉群，提高身体平衡能力。

注意事项：平板支撑的动作一定要规范，否则可能引起颈椎或腰椎损伤。

新一轮寒潮发力南下 做好五点避免关节受损

本报综合整理

新一轮寒潮天气过程影响我国中东部地区，大部地区气温下降，加上连绵的阴雨天气，可能会使关节受凉。保护关节，可以从以下几方面入手。

注意保暖

寒冷会加速关节磨损，因此保持关节温暖至关重要。平时，可穿戴保暖衣物，使用护膝、护腰等，还可通过热水袋等物品为关节提供额外的温暖。同时，注意室内外温差，避免突然的温度变化对关节造成损伤。

合理运动

适当运动可帮助关节保持活力，增强关节稳定性和灵活性。冬天，建议选择一些低强度、低冲击的运动，如太极拳、瑜伽等。同时，避免长时间站立或坐着，以免加重关节负担。

饮食调节

合理饮食对关节保护非常重要，多吃富含钙、磷、锌等矿物质的食物，如牛奶、豆腐、鱼类等，以增强骨骼强度。还要多吃富含维生素D的食物，如鱼肝油、蛋黄等，以促进钙的吸收。同时，避免过多摄入高脂肪、高糖食物，以免加重关节负担。

作息规律

规律作息、充足睡眠可帮助体力恢复。此外，避免长时间重复性动作，以免加重关节磨损。还要保持积极心态，学会释放压力。

及时就医

若关节疼痛持续不减或加重，应该及时就医，以得到专业、有针对性地诊断和治疗。