

“周末断食”不可取

如今,在一些沿海城市流行所谓“周末断食”,以达到清肠胃、排毒的效果。具体操作是:周五晚餐只喝一碗汤,周六开始断食,早餐一杯白开水,午餐一瓶酸奶,晚餐是一杯白开水或是一杯自制鲜榨果汁,偶尔再加一根黄瓜。

这种方式是不可取的。从营养学角度来看,维持体重最基本的措施是保持健康的生活方式、适量运动及维持良好的心态。健康的生活方式主要指一日三餐按时适量,饮食结构适当,荤素水果搭配适当,不暴饮暴食。一些为了达到减肥目的而不吃早餐或者只吃蔬菜、水果不吃米饭等做法都是

错误的。“周末断食”破坏正常饮食的做法对控制体重的作用也非常有限。医学专家认为,这是一种矫枉过正的作法,不吃东西非但起不到排毒的作用,反而会打破身体正常的代谢规律,引起体内酸性物质增多,损坏身体的组织功能。尤其是一些白领,平时工作十分紧张,一日三餐都比较马虎,周末更应当适当加强营养,如果想清理肠道的话,可选吃一些富含膳食纤维的谷类食物。



刚柔并济:普拉提

普拉提(Pilates)是一种静力性的健身运动,它融入了瑜伽、太极拳、芭蕾舞形体的一些理念以及教练个性化的内容,遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则,是针对肌肉形态、关节等外在的一种训练,它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能。

训练原则:

专注:训练时注意力集中,静静聆听身体的感觉。

控制:动作到位,尽量达到教练要求的位置。

重心:利用自身的重力带来的阻力,达到锻炼肌肉的效果。

呼吸:注意呼吸的深度,尽可能用腹式呼吸法。

流畅:动作流畅,速度均匀。

准确:姿势准确,效果更佳。

放松:冥想时仔细感觉身体的部位。

持久:有意识地收缩需要锻炼的肌肉,保持紧张感,消耗能量。

注意事项:

正确的姿势:

正确的姿势是保持腹部和背部集中适当的力量,让肌肉能够支持脊椎。有力的腹部肌肉形成支持脊椎的“力量区域”。当你正确地挺起腹部和背部并加强其他肌肉的用力时,整个身体就达到了自然和理想的状态。

良好的呼吸:

良好的呼吸方式应该是以头脑、身体、精神来进行的,这样可以使练习者的肉体和精神压力一扫而空。普拉提运动在呼吸时要求在用力动作时吸气(这时你的腹部处于伸展状态),而在收紧腹部时呼气。

普拉提运动要求心灵和精神的和谐。心灵减压,其实在普拉提练习中可以自然地完成。

适合练习人群:

缺少运动的上班族,常年坐办公室使肌肉失去力量,容易腰酸背痛,久而久之连身型线条都走样。

很多人天天“坐拥”电脑,腰围上形成的“救生圈”越来越大。普拉提练的就是腹部、侧腰部、背部和臀部肌肉,既可卸掉“救生圈”,又能减缓心理压力。

高原旅游注意啥

加强自我防护 西藏大部分地区冬无严寒,夏无酷暑,但气压低,空气含氧量比内地平原小;年平均日照长达3000小时,紫外线很强;年均水量少,气候干燥寒冷,昼夜温差大。如不注意防护,若受凉易引发急性上呼吸道感染,诱发急性高原病。因此,出发前要带足衣物,包括护踝、护肩、护腕、护腰、护膝等各种护套。着装要宽松舒适、防寒保暖。

高原地区紫外线很强,如不注意防护,可能迅速发生皮肤或视网膜晒伤。

带上自己常用的药品 针对自己的身体状况,适量带一些急救药品,如感冒药、心脏病药、利尿药和平时需经常服用的药品,维生素类有一定预防高原反应的作用。

女性尽量避开生理期 由于女性生理性月经周期因素,其造血能力较男性强,对缺氧的适应性也要优于男性,但是

女性安排高原旅游时间时最好能避开月经期,以免加重缺氧。

高原反应较重需及时补氧 由于高海拔地区大气压力减低,空气中的氧分压相应减低,初次进入高原地区每个人都会出现不同程度的高原反应,如头疼头晕、胸闷气短、全身乏力、无食欲等,特别容易诱发心脑血管疾病、肺水肿等。最直接、最有效的自我治疗就是尽快改善缺氧,所以应准备一定的补氧品。

是明启

教练在线



曹礼华

湖南省健身协会技术部部长,湖南健美职业鉴定考评员,国家级健身指导员。

卫生报



卫生报
健康好引导

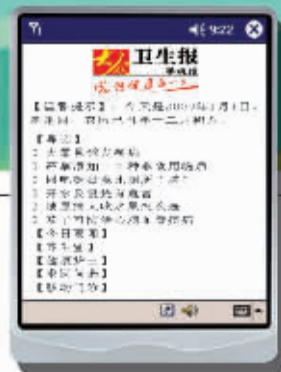
新的创意 新的视角 新的高度 新的版面

读卖新闻 社区在线 乡村卫生 特别关注 中医中药
时尚健康 医学前沿 四季防病 养生之道 杏林副刊
妇幼保健 美食营养 心灵家园 药械指南 家庭医生

卫生报手机报

流动的门诊医院
贴心的保健护士

中国移动用户:
编辑短信
2或者UXB到106289002
客服电话: 125981805157



湖南日报发行有限公司各工作地上门订报服务热线电话
长沙: 0731-2207883
株洲: 0731-2207883
湘潭: 0731-2207883
衡阳: 0731-2207883
邵阳: 0731-2207883
岳阳: 0731-2207883
常德: 0731-2207883
张家界: 0731-2207883
怀化: 0731-2207883
娄底: 0731-2207883
郴州: 0731-2207883
永州: 0731-2207883
益阳: 0731-2207883
郴州: 0731-2207883
永州: 0731-2207883
益阳: 0731-2207883

送你健康每一天

地址: 长沙芙蓉中路 448号湖南日报社内 邮编: 410006 免费服务热线: 101010 湖南日报发行有限公司