

科学健身

饮食+锻炼
科学塑身形

减脂遵循的原则是“七分吃、三分练”。很多人为了控制碳水摄入,选择不吃主食或者吃很少的主食,这就陷入了另一个误区。据广东省妇幼保健院营养科医生郑新杰介绍,一提到碳水化合物,人们首先会想到米饭、面条、馒头等主食,碳水化合物是人体必需的宏量营养素,是身体能量的主要来源。因此,摄入碳水化合物是必不可少的。不过,好碳水和坏碳水对于身体的作用是不同的。

专家表示,好碳水结构相对复杂,富含纤维素、维生素和矿物质,能量相对较低,在消化过程中分解较慢,血糖生成指数较低,对血糖的影响较小,是不易消化的淀粉,还有一个名词叫抗性淀粉。抗性淀粉消化困难,进入结肠,可为肠道里的益生菌提供营养;由于吸收和进入血液缓慢,所以有助于糖尿病患者维持正常的血糖,减少饥饿感。

燕麦、白豆、小扁豆、土豆、鹰嘴豆、薏米、全麦面食、糙米等富含抗性淀粉,蔬菜和水果富含纤维素,同时含有一定的碳水化合物,也可视为好碳水。这类食物通常为绿色,即为绿色碳水化合物,让你容易感到吃饱了,并能减缓胃部排空的时间,还可以为人体提供维生素和矿物质。

而坏碳水结构相对简单,富含高热量,同时纤维素、维生素和矿物质的含量低,能在消化过程中迅速分解,转化为葡萄糖,使血糖达到峰值。这类碳水化合物如果摄入过多,就会增加心血管负担,增加患2型糖尿病的风险,不利于控制血压和体重。这类碳水化合物多为白色或米色食品,如米面、糖果等。

在健康饮食的基础上,有氧运动有利于减脂,通过有氧运动或者高强度训练,如快走、慢跑、有氧操、广场舞、游泳、跳绳等运动可以有效减脂。在健身房可以使用跑步机、爬坡机、楼梯机、自行车、划船机等器械来进行有氧锻炼。

而器械力量锻炼有利于提高人体肌肉含量,提升基础代谢率,建议每周进行2~3次力量锻炼。有氧运动和增肌运动交替有利于消耗更多的热量,尽量选择有氧运动为主,器械力量锻炼为辅,两者相结合的运动方式来制定锻炼计划,增肌塑形。

健身专家表示,健身坚持30分钟以上,燃脂效率更高。因为运动时身体先开始消耗糖原,脂肪的参与量较少,随着糖原的逐渐消耗,脂肪的参与量就会大大提升。

据《中国体育报》

锻炼有方

合理运动
促进睡眠

湖北武汉的上班族韩晓有一个困惑已久的睡眠问题——晚上睡眠很轻,有一点响动就会醒。为了改善睡眠,她听从医生的建议,选择规律运动来促进睡眠质量,“每天下班后运动1个小时,晚上睡觉就会踏实一些,但是如果运动得太晚,同样会影响睡眠。”韩晓说。

对此,上海体科所专业人士表示,有时运动会影响睡眠,是因为运动后身体产生大量的肾上腺素和皮质醇,这些化学物质在体内积累会导致体温升高。而体温升高是影响睡眠的重要因素之一,因为身体需要耗费更多的时间降低体温,才能进入睡眠状态。此外,运动还会增加乳酸的产生,乳酸会导致肌肉酸痛和僵硬,也会影响睡眠。

因此,低强度和低运动量的运动可以促进睡眠。例如,轻松的散步或瑜伽可以在睡前放松身心,适量的运动也可以促进身体产生内啡肽,这是一种可以促进睡眠的化学物质,帮助人们更快地入睡。

那么,何时进行运动才能最大限度地促进睡眠呢?研究表明,最佳的运动时间是下午或傍晚。原因是在运动后的一段时间内,身体的温度会持续升高,这种效果可以持续数小时,到睡觉时体温降低,更有助于入睡。此外,下午或傍晚的运动可以避免睡前过度兴奋而发生失眠。

此外,饮食上也要注意,适当摄入富含色氨酸的食物(如鸡肉、香蕉等),可以促进身体产生褪黑素,这是一种帮助睡眠的激素。

小动作改善睡眠

交替蹬踏操动作:先用右脚足底沿着左腿小腿内侧,从膝盖下方开始一直向下推,稍稍用力;再换脚,左右交替做1~2分钟,可以在泡脚的同时或者泡脚之后进行。

注意:这套动作在睡前1小时做最好。

侧身舒展操动作:首先双脚正常分开,与肩同宽,将右脚跨过左脚,踏到一侧;右手摸住颈后部,用左手从上到下,用手掌沿着右侧腋中线和腋前线做推法。腋中线是指从腋窝往下直到腰部,经过脾之大络——大包穴;腋前线是指从腋前往下直到腰部,经过肝经、胸腹部的脾经和胃经。换到身体另一侧,左右各推10次。

注意:沿着这条经络从上至下方向推动,有助于疏通这几条经络;如果容易出现腹胀,通过这个动作能够让消化功能有明显改善。

据《中国体育报》

曹哲夫坚持铁人三项运动7年
“它融入了我的生活!”

健身达人

“自从10年前开始骑车,铁人三项运动就逐渐融入了我的生活,成了一种生活方式,也给了我一个坚持不懈的舞台!”今年35岁的曹哲夫在一家民企从事管理工作,作为南通市铁人三项运动协会的管理团队的一员,他对铁三的热衷近乎痴迷。“铁人三项运动属于一项极限运动,该运动被创造的初衷是人们希望可以尝试检验自己的极限。突破极限的体验以及获得成就感,是单项运动所不能比拟的。”

2016年,曹哲夫加入到了铁人三项运动的行列,这一年他第一次参加了半程奥运距离铁三赛,在克服了自身的恐惧和不适后,他最终完赛并取得了同年龄组的季军。这次经历给了他无尽的动力,也让他彻底爱上了铁人三项运动。

2017年,曹哲夫第一次参加了奥运标准距离(游泳1.5km、自行车40km、跑步10km)的铁三比赛,并最终完赛。

据了解,曹哲夫已经完成了十多场奥运标准距离和半程奥运距离的铁三比赛,以及若干次113km“半大铁”距离(游泳1.9km、自行车90km、跑步21km)的比赛。“我的目标是1~2年内参加并完成一次226km距离大铁的比赛。”曹哲夫坚定地表示。

原来,最初铁人三项运动被创立时,各个项目的距离分别是游泳3.8公里、骑行180公里、跑步42.2公里,合计226公里,被大家称为“大铁”。直到现在,完成一次226km的大铁依旧是每一个铁三爱好者心目中的终极目标。

“因为涉及三项运动内容,如何平



曹哲夫正在骑行。

衡生活与训练的时间成为我需要花精力去思考的问题,这也使得该项运动自然而然地融入了我的生活,成为我生活方式的一部分,让我的生活更有规律也更为健康。”谈及未来,曹哲夫表示希望在这项运动的加持下,能够坚持参加铁三比赛到老。

“我也希望更多的朋友可以一起加入铁三运动中来,相互切磋、共同提高,一起分享生活的快乐!”曹哲夫笑着说。

本报记者李波

遇到堵车别烦躁 舒缓压力有妙招
梳梳头,赶走一天的疲惫

今天给大家分享一种轻松应对生活中压力的小妙招——红灯堵车时多梳头。或许你会感到好奇,为什么梳头能缓解压力呢?让我们一起深入探讨一下。

红灯堵车是我们生活中常见的一种烦恼。这时候很多人喜欢玩手机,不仅存在一定的安全隐患,而且有些人玩得入神,绿灯亮了还不走,导致后面车辆喇叭响个不停。下次再遇到堵车时,我们不妨试试梳头缓解压力。

根据中医理论,头部是我们身体的重要部位,也是人体经络的交汇点。梳头可以刺激头部的穴位,促进血液循环,缓解头部的紧张。

梳头还有一个好处就是能够促进头发的生长与健康。现代生活中,很多人因为压力大、工作忙,面临头发稀疏、脱发等问题。而梳头可以增加头皮的血液循环,增强头发的营养供应,从而促进头发的生长。同时,梳头还可以清除头皮上的死皮屑和毛囊堵塞,保持头皮的清洁和通畅,有效防止脱发问题的发生。

另外,梳头还能帮助我们放松心情、舒缓压力。在忙碌的工作和生活中,我们往往忽略了自己的身心健康。梳头可以通过刺激头皮的神经末梢,使我们感到舒适和放松。同时,这种简单的动作还能分散我们的注意力,让我们暂时抛开压力和烦恼,享受一段属于自己的宁静时刻。

那么,如何正确梳头呢?首先,我们需要准备一把适合自己的梳子。对于长发的人来说,最好选择宽齿的梳子,可以更好地梳理头发。对于短发的人来说,可以选择齿距较小的梳子,有利于刺激头皮。其次,在梳头时,我们可以选择轻柔的方式,避免用力过猛,对头发和头皮造成伤害。最后,每天梳头的时间不需要太长,5~10分钟就足够了,不要因为追求效果而过度梳理。

在以后的生活中,不妨试试这个小妙招,享受属于自己的宁静时刻,迎接更加轻松愉快的生活。最后要特别提醒,梳头的时候,一定要以安全作为前提。

南通市体育科学研究所卞保应