

冬季跑步减肥,国家队队医有秘诀

冬天,有越来越多的人会加入“跑步大军”,除了因为跑步能使身体暖和,还有一个重要的原因,那就是想通过跑步减肥。冬季往往容易吃多,导致体重快速增长,堆出小肚腩。

如何科学地跑步减肥?我们邀请到上海体育医院运动医学科副主任医师、国家水上运动队前队医季培,告诉大家如何正确跑步减肥的秘诀,以及跑步的各种注意事项。

每次至少跑 40 分钟

一般来说,连续运动的前 20 分钟,是在消耗糖原,20 分钟以上,才开始燃烧脂肪。

我们身体里有很多的糖原储备,肌肉里有肌糖原,肝脏里有肝糖原,血

液里有血糖。

如果不把这些糖原消耗掉,它们会在肝脏里合成为脂肪,脂肪太多就会转移到肚子上,或者变成皮下脂肪。所以,肥胖的人往往肚子会先大起来。坚持跑步运动,就可以把皮下脂肪变薄,肚子也会跟着变小。

不过,脂肪分解的速度相对较慢,只能缓缓地供能。跑得太快,并不能达到目的。

所以,希望大家都能够每次慢跑至少 40 分钟,这样后半程的时间,每次都可以把脂肪燃烧掉一点,日积月累,体重就减下来了。

跑多少距离才健康

初学者刚开始参加锻炼的时候,

建议从小量到大量,慢慢增加。

开始时跑 3 公里~5 公里,一般来说,只要坚持系统锻炼,两个月之后,身体结构就会发生改变。

这时,就可以提量了,跑 5 公里~8 公里,甚至 10 公里。

心率控制多少更合适

专业运动员监测运动强度,是看血液中乳酸含量高不高,普通人跑步,没必要查乳酸,但有一种简单的方法,就是查心率。

可以在手机里面下载一个 App,用来测试心率,也可以搭脉搏测心率。

心率多少才算达标呢?有一个公式可以计算:最高心率=220-年龄。心率达到中等强度时为最佳,即实际心率应

为最高心率的 65% 75%。

晨脉检验健身效果

那么,我们如何才能知道跑步是否达到健身效果呢?通过测晨脉即可。最标准、最科学的测晨脉步骤是:

早晨醒来后,平躺。1 分钟以后,自己测一下心率,把数字记录下来;一周后算周平均值。

记录一段时间后再回顾,你会看到坚持跑步以后,晨脉平缓下降了。

如果有段时间锻炼强度比较大,晨脉上升了,说明运动过量,产生疲劳了,此时要减少运动量。如果某个时段内,突然出现连续几天晨脉下降的现象,就说明运动量已经不够了,可以再多加一点量。

记者 梅一鸣



图 TP

霜后的清晨,冬阳普照,故园乡野间的大蒜,长相颇为清俊。

在乡间,青嫩的大蒜常常被巧妇们连茎带叶切碎,唤作蒜花。炖麻虾酱、炖萝卜、下面条、烧芋头脂油渣汤、烧菠菜鱼圆汤、烧青菜豆腐汤时都撒些蒜花,一股蒜香直扑鼻翼。寻常菜肴因蒜花的点缀,立时生动明媚起来。

蒜香伴冬暖 美味又健康

道菜便在浓浓热气中完成了。

蒜与葱、姜、辣椒、胡椒并称“五辣”。《本草纲目》云:葫蒜,其气熏烈,能通五脏,达诸窍,去寒湿,降邪恶,消痈肿,化症积食,此其功也。是啊,古人早识大蒜的药用价值,认为能“除风

湿,破冷风”,对风寒湿类关节炎有抑制作用。

大蒜不像辣椒咄咄逼人,总是谦逊地埋在地下,冷艳中浸润智慧。善待大蒜,善待平静而幸福的生活。

谷华

经常拉肚子 源头可能在盆腔

38 岁的徐女士最近一个经常“拉肚子”,伴腰腹部坠胀,经内科治疗不见明显效果,人显得很憔悴。医生建议她看看妇科,结果竟然显示,腹泻可能是盆腔炎引起的。

子宫位于直肠前方,患盆腔炎时,患者盆腔脏器充血,子宫因充血会更贴近直肠,压迫骶神经产生下坠感;充血严重到直接挤压直肠,会刺激直肠黏膜使肠蠕动增强,从而易发生腹泻。

因此,女性在月经前期、月经期或月经后半个月发生腹泻,并伴随下腹部坠痛、月经增多、白带增多等,而单纯服用止泻药无效的情况下,要考虑是盆腔炎引发的腹泻。建议这类患者进行详细妇科检查,如白带常规和妇科 B 超,确诊盆腔炎后积极治疗。治疗上可以遵医嘱采用广谱抗生素,同时可配合中药治疗,症状严重时采取右侧卧位能减轻不适。

李欣

香蕉皮勿扔,有妙用

人们吃完香蕉,往往随手就把皮扔掉了。其实,小小的香蕉皮,也可以

在家庭生活中派上大用场。为皮革“添寿”用香蕉皮来擦拭皮鞋、皮衣、皮制沙发等皮制品,有助于保持光泽,延长使用寿命。

当“护花使者”把香蕉皮埋在兰花盆土下,其含有丰富的镁、磷、锌、氨基酸等多种营养物质,可以滋养兰花。

“溃疡终结者”香蕉皮晾干之后,加上中药火炭母(又叫火炭毛)一起煲水,再加适量红糖调味,喝了可以治口腔发炎、溃疡,还能通便。

皮肤好“管家”面部干燥的朋友,可将香蕉皮内侧贴在脸上,10 分钟后用清水洗净,可使皮肤变得滋润光滑。

泽川

这些节俭“好”习惯 会有致癌风险

节俭虽好,但在日常生活中,一些不必要的节省反而会危害人体健康,甚至加速癌症发展。

厨房中的砧板、竹木筷等,比较耐用不容易坏,所以很多人就本着“扔了可惜”的态度一用就是好几年。

事实上,这些厨房用品用久了,很容易隐藏食物残渣并导致发霉,产生黄曲霉毒素这一种强致癌

物,可提升肝癌、胃癌等癌症的发病风险。

建议定期更换厨房用品,可以半年换一次,如果有发霉的情况,及时处理掉;平时使用砧板时,尽量将生食和熟食分开切。

隔夜菜很多人可能都吃过,但这种“节省”,也有致癌风险。因为食物放置太久,可产生亚硝酸盐,进入胃内后可与蛋白质反应产生

亚硝酸胺,这也是一种致癌物,可提升胃癌发病率。

此外,不少老人为了省电不爱使用油烟机。可这种“节省”也是很危险的,因为做饭时产生的油烟当中,含苯并芘、多环芳烃等强致癌物质,长期吸入可刺激呼吸系统,提升肺癌等疾病的发生率。

宋亮

眩晕健忘 试试天麻药膳



图 TP

天麻为兰科植物天麻的根茎,冬、春两季采挖,冬采者名冬麻,质量优良;春采者名春麻,质量不如冬麻好。天麻可平肝息风、提气益神,能治眩晕眼黑、头风头痛、肢体麻木、半身不遂、言语不清、小儿惊痫动风等。

推荐一款天麻椰子乌鸡汤,对部分眩晕健忘者有较明显的功效。

取天麻片 10 克、椰子 500 克、乌鸡 50 克。

先将椰子外衣剥掉,在椰子顶端锯开一个小口。将天麻片洗净,切成小片。乌鸡洗净,切块。将天麻与乌鸡一同放入椰子内,将椰子顶盖盖回,放在大碗中用小火隔水蒸两个小时,调入适量食盐便可饮用。本品适宜头痛眩晕、健忘、高血压等症患者,但气血虚甚者慎服此汤。

贾卫菲

现代人出现的久坐、刺激性食物、精神压力大等问题,让男性前列腺疾病也逐渐年轻化。因此,如何做好前列腺的保健,成为当下社会关注的问题。

对于如何保健,建议遵循四个字——返璞归真,就是回归最原始的生活状态。

保养前列腺 谨记“返璞归真”

一是起居。生活作息跟着太阳走,保持良好的睡眠,身体里包括神经、内分泌及免疫系统在内的整个网络都会出现变化。

二是饮食。前列腺疾病也需要地中海饮食,所谓的地中海饮食,就是

比较素,比较原始,减少刺激性的饮食。比如多吃水果、蔬菜这些含纤维的食物。这样代谢以后,人体肠道会比较健康,食物本身对前列腺局部的刺激也会减少。

三是运动。久坐对前列腺不利,

相反,走路、慢跑是保护前列腺最好的运动。针对前列腺盆底做盆底肌的锻炼,是对前列腺最适合的运动。

四是心态。前列腺是生殖器官也是内分泌器官,受植物神经支配。所以要保持平静的心态,以减少焦虑紧张引起充血对前列腺的损害。

柳超

精索曲张 需补充蛋白质

精索静脉曲张是一种常见的男性疾病,该病除会导致身体不适外,还可能影响男性生育,有资料显示,原发性不育患者精索静脉曲张发生率高达 40%。得了精索静脉曲张怎么办呢?建议除积极治疗外,还应多注意日常饮食。

多食新鲜蔬菜、水果 新鲜蔬菜和水果含有大量的维生素和矿物质,可以改善组织的氧化作用,增加血液循环,提高机体免疫力。

补充足够的蛋白质 要多吃蛋白质含量丰富的食物,充足的蛋白质可以维持体内所有营养物质的平衡,增强免疫力、保护细胞,还可以乳

化脂肪,促进血液循环。补充足够的维 E 多吃含维 E 的食物,可以改善血液循环,减轻腿部沉重感。植物油就是维 E 最好的食物来源,含维 E 丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、花生米、苜蓿等。

低盐低脂饮食 高脂饮食容易导致血管硬化,这些都会加重静脉曲张。

佳武

