现在是个事事都讲究精确的年代，运动更是如此，不仅仅要把动作做标准，更要大致了解每种运动到底能够消灭多少卡路里，方可“知己知彼，百战不殆。”

CALORIC 精确做运动 瞄准卡路里

□本刊综合

各项运动消耗的卡路里

人体每减掉一公斤脂肪，需消耗7700卡热量(另一种说法是7200卡)，哪些运动可以帮助你更快达到健身减肥的目标？自己算算看。

游泳：每半小时消耗热量175卡。它是一项全身协调动作的运动，对增强心肺功能，锻炼灵活性和力量都很有好处。它还有利于病人恢复健康，妇女生育后恢复体形，对老年人和身体瘦弱的人都是一项很好的运动。

田径：每半小时可消耗热量450卡。它可使人体全身得到锻炼。

篮球：每半小时消耗热量250卡。它可增强身体灵活性，加强心肺功能。

自行车：每半小时消耗热量330卡。对心肺、腿十分有利。

骑马：每半小时消耗热量175卡。有益于大腿和意志的锻炼。

滑水：每半小时消耗热量240卡。对整个躯体、四肢肌肉和平衡能力有很好的锻炼作用。

高尔夫球：每半小时消耗热量125卡。它的锻炼效果来自打球时需要的长途跋涉和击球动作。如能持之以恒，对保持形体、愉悦身心极为有利。

慢跑：每半小时消耗热量300卡。有益于心肺和血液循环。

散步：每半小时消耗热量75卡。它能增强心肺功能，改善血液循环，活动四肢关节并有助于减肥。

滑旱冰：每半小时消耗热量175卡。可增强全身灵活性和腿部力量。

跳绳：每半小时消耗热量400卡。使人体的心肺功能、耐力、爆发力、柔韧性、协调性、判断反应能力等方面得到极佳的综合锻炼，在短时间内达到健身减肥的目的。

壁球：每半小时消耗热量300卡。可锻炼人体的柔韧性、协调性、心肺功能、判断反应能力等，在短时间内达到健身减肥的目的。运动强度较大，心肺功能较差者不宜从事这项运动。

网球：每半小时消耗热量220卡。这是项激烈运动，它能够锻炼心肺功能和灵活性。

乒乓球：每半小时消耗热量180卡。属全身运动，有益于心肺，可锻炼重心的移动和协调性。

排球：每半小时消耗热量175卡。主要增强灵活性、弹跳力和体力，有益于心肺。

它们帮你计算卡路里

那么，如何简单地计算出你运动消耗的卡路里呢？下面的软件和产品不失为好帮手。

FatSecret 卡路里计算器

▲卡路里计算器是一个应用简单的程序，它所拥有的功能可以帮助你计算出科学的饮食与运动量，其中的运动日记功能可以帮助你记录和计算所有的热量燃烧值，进而跟踪你的体重变化。

From：app store

Nike Training Club

▲Nike Training Club是套专为你量身打造全身功能性训练的应用程序。无论你想追求的是窈窕减重、曲线雕塑或提升体能肌力，NTC都能让各种训练效果更上一层楼。

From：app store

卡路里在哪

▲一款提供日常饮食的卡路里含量以及相关体育运动卡路里消耗值的应用程序，另外还含有帮助计算标准体重的功能。

From：安卓

codon健康追踪器

▲能够准确监测你的卡路里消耗，而且可以将你每日消耗的卡路里转化为网络虚拟货币，让消耗卡路里成为一件快乐的事情。同时可以测算运动距离，最有趣的是还可以监测睡眠质量，将你每一个微小的动作都记录下来。

From：淘宝网　售价：299元。

大屏幕多功能电子计步器

▲运动时挂在腰间，通过腰部运动来实现计步，用于户外运动时测量跑步公里数，还可以调节至卡路里计算模式，以准确掌握自己的运动量和热量消耗，是运动爱好者们的健身好伴侣。

From：淘宝网　售价：65元

卡路里趣味测试

你的运动适度吗？

每人每天究竟进行多大的运动量合适，这确实很难掌握。但美国俄克拉何马州立大学一位副教授经过多年的潜心研究，设计出了一个测定个人运动量的方法。这是一套简单而便于使用的测算方式，你有空也可以试一下。

睡眠：每睡一个小时记0.85分。计算一下你每天睡几个小时，就按这个单位的乘积计分。

静止活动：包括案头工作、阅读、吃饭、看电视、坐车等。这些活动的运动量最低，把消耗在这些活动上的时间加起来，以每小时记1.5分计算。

步行：如果是悠闲缓慢的散步，每小时记3分；如果是快步走，每小时记5分。

户外活动：慢跑每小时记6分，快跑每小时记7分；游泳、滑冰每小时记8分；各种球类运动和田径运动每小时记9分；骑自行车每小时记4分；做体操、跳舞每小时记3分。

家务劳动：每小时记5分。

测试结果——

▶**45分以下**：说明你的运动量不够，应设法增加活动量。

▶**45—60分**：你的运动量正合适，请继续保持。

▶**超过60分**：你的活动量已经过度，对身体没有更多的益处，是调整一下运动尺度的时候了。

■商讯

女童被咬后　获韩氏整形美容医院免费救助

2012年4月1日，济南韩氏整形美容医院在山东电视大厦举行“枣庄‘狼害’儿童公益爱心救助新闻发布会”，对枣庄被狼咬伤的女孩楠楠情况进行了详细介绍，表示将会对其进行长期免费跟踪治疗，尽力修复女孩的面部容貌，还孩子一个美好的未来。

整场新闻发布会，围绕被咬女童的救助展开。当被问到，面对如此高难度的手术，为什么韩氏会免费救助，韩啸院长语重心长地说：“我是一名自然科学者，2003年创业至今，我最大的感受就是困难更多的都是来自于人的内心。我出生于社会底层，一路走来，得到了很多朋友的帮助。我也想通过自己的努力，通过韩氏全体员工的一致努力，来回报社会。”韩院长的讲话得到了现场在座媒体的热烈掌声。

被狼咬伤，涉及六科室

日前，济南韩氏整形美容医院专家团，针对楠楠的伤情进行了会诊。院长韩啸表示，韩氏将尽最大努力，对孩子进行人道主义援助。据了解，此次会诊，韩氏本着精致救助、精细分工的原则，动员整形外科、疤痕修复中心、毛发移植中心、无痛口腔中心、激光治疗中心以及皮肤美容科，对孩子进行全面的治疗。此次参与治疗的专家都是国内著名的整形专家，拥有丰富的治疗经验，对畸形和受伤修复有很专业的知识和高端技术，成功修复孩子容貌的把握还是非常大的。

十年公益路，韩氏救助无数

自建立之日起，韩氏就一直关注社会公益事业。汶川大地震、舟曲泥石流等大灾难中第一时间捐款、2011年冬，韩氏向济南市红十字会捐款5万元，用于帮助贫困家庭儿童过冬；2012年初，韩氏整形再次投入50万元，与山东公共频道《民生直通车》栏目携手，帮助普通民众实现心愿；2012年1月8日绿手帕名媛慈善酒会，所有慈善拍卖善款都捐给了济南市红十字会；2012年3月28日，“爱·微笑”大型公益救助活动正式启动，韩氏与济南红十字会携手，将对100名畸形、残疾儿童进行免费救助……

对于韩氏十年来所做的公益事业，韩啸院长有更加深刻的体会：圣经上认为施比受快乐，付出比得到更加让人感到愉悦。同样的，我所做的事情是对别人的一种帮助，也是对自己的一种心灵和感情慰藉。每一次的救助和奉献，我都能感受到受助者从心里的感动，而这种感动对于这个社会是如此的难得，我也为自己得到的这种真挚的感情而喜悦。