



山东最实用的微信

粉丝游戏

抢“舒适”

猜鲁能中超比分赢抱枕

鲁能6日和9日的中超比赛已经有不少粉丝赢到抱枕了!小伙伴们,鲁能12日要战杭州绿城,赶快通过逸周末微信(qilyuzhoumo)发送鲁能中超比赛的比分,猜中便有机会获得由青岛津亮紫家具有限公司(淘宝店铺:津亮紫品牌沙发提供的精美抱枕一个(价值60元)。具体参加方法:开赛前48小时至开球前,把你要猜的“比分(如鲁能1:1天津)+姓名+手机”发送到逸周末微信平台(每场比赛每个微信号只能猜一次,多猜无效哦),每场猜对比分的前30名获奖。领奖办法:粉丝凭逸周末回复的领奖码,到(济南)冻源大街6号山东新闻大厦14F齐鲁晚报呼叫中心、(青岛)四方区万和居家具城津亮紫沙发专卖店领奖。时间:上午10点到下午4点。领奖时效:每场比赛开赛起15日内。在领奖地点,球迷把领奖照片分享到微信朋友圈,还可以半价购买抱枕一个哦。还不是逸周末微信粉丝的亲,赶快扫描左面的二维码吧。

请您点题

把逸周末办到您心里是我们不懈的追求,为此,每期的主打稿件,我们的主创团队都是专门召开没有茶水的茶话会,来场头脑风暴,揣摸您的心思,可就是这样,也仍旧时常惴惴不安,唯恐您关心的我们没关注。思来想去,主打稿我们决定和您一起经营,把您关注的、您渴望了解的,通过逸周末公众微信(qilyuzhoumo)私信我们,也可给我们写信,逸周末信箱qilyuzhoumo@163.com。

齐鲁晚报 B01-B03

周末

星期五
2014.4.11

逸

悦周末 阅品质

甩脂秘籍让你“享瘦”一夏

真正的春天已经到来,夏天也不远了,你想到过“四月不减肥,五月徒伤悲,月月徒伤悲”吗?眼下正是减肥的好时候,赶快行动起来,把储藏了一冬的脂肪甩掉。当然伤身体的招数咱不玩,要用科学有效的减肥方法哟,咱们一起来看看几位专家的建议吧。

本报记者 崔岩

运动篇

享“瘦”,那就动起来

春暖了,花开了,眼看衣服裹不住赘肉了,减肥瘦身就该开始了。如今,广告宣传的各种减肥妙招铺天盖地,效果听起来很诱人,但可行吗?提起减肥话题,济南资深健身教练赵勇说,减肥其实没有什么秘诀,关键在于运动和饮食相结合。他说,这个季节适合户外运动,“无论郊游、爬山,还是到外面走一走,既能减肥、健身,还能使心情更加愉快。”

推荐一:快步走

俗话说“吃肥了,走瘦了”,快步行走减肥法是个不错的选择。

对于平常缺少锻炼的人来说,刚开始就练跑步可不太科学,这样很容易对膝关节造成冲击。快走就不同了,在空气新鲜的郊外或公园、校园逛逛,既呼吸了新鲜空气,又收到了运动耗能的效果。

很多MM会抱怨,散步减肥的成效似乎不很明显。但快走跟散步不同,一般情况下,快走半个小时,可以起到很好的减肥功效。在快走的过程当中,双腿和双臂上的脂肪会被快速地甩掉,从而打造这些部位紧实的线条。

推荐二:骑单车

上下班路上骑单车,减肥上班两不误;周末骑单车去郊外,既可健身又可放松心情,一举两得。骑单车既环保又能有效维持苗条身材,何乐而不为呢?统计显示,每天骑单车一小时,一个月至少让体重减轻半公斤,如果持之以恒,体重还会不断下降。

专家提醒,正确骑行方法可事半功倍。首先,应选择一条平坦道路骑行,过于颠簸的道路,往往只会大量消耗体力,并不能有效地消耗脂肪;其次,每次骑单车最好能坚持1个小时,这样减肥功效更加明显;还有,骑单车姿势同样关键,骑车时,应注意让身体稍稍向前倾,同时挺胸收腹,双脚用力地贴着脚蹬,这个姿势可以塑造完美体态。

推荐三:爬山

爬山是一项极佳的有氧运动。山上空气清新,对于改善肺通气量,增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。不过,爬山时一定要掌握正确的姿势,正确的爬山动作是上身稍微前倾,双臂自然摆动,全脚掌着地。

专家建议,爬山强度不宜过大,心率保持在120-140次/分钟为宜。爬山比快步走和骑单车更耗能,减肥效果也会更好,当然要注意节奏,稍稍感觉有点累时最佳,不要过度疲劳。

推荐四:瑜伽

远离喧嚣的城市,择一处绿绿的草坪,安静地做一套瑜伽,让身体微微渗出些细汗,是多么惬意的享受。

练习瑜伽时,能使身体在某个姿势下静止维持一段时间,从而达到身心的统一,坚持下来瘦身效果持久。瑜伽的各种姿势,可以按摩身体内部的器官,不仅可促进血液循环,伸展僵硬的肌肉,使关节灵活,还可使腺体分泌平衡,强化神经,消除肌体紧张和疲劳。

推荐五:羽毛球

在春天,这种简单的户外运动便可以有效地甩掉冬膘。从场地选择来说,羽毛球限制非常少,可以随时随地进行羽毛球运动,这不但可以减肥瘦身,还可以强身健体。

打羽毛球之所以能减肥,主要因为羽毛球的运动强度非常大,每时每刻都要进行奔跑、跳跃、挥拍等动作,这些动作对于消耗身体各部位的脂肪和赘肉有着明显的作用。另外,在打羽毛球的时候,可以加速全身的血液循环速度,这样就可以让多余的脂肪通过身体的新陈代谢快速地排出,从而达到非常显著的瘦身效果。

推荐六:游泳

游泳是很好的减肥方法,也是一种很好的全身性运动,并且对提高心肺功能十分有效,不会游泳的朋友,也可以用在游泳池中快走来替代,这对提高心率效果非常好。不过会游泳的朋友也请注意,用游泳来减肥不是竞速比赛,达到心率要求就可以了。

游泳,非常消耗热量。每游泳20分钟,就可以消耗470千卡的热量。游泳过后人会特别疲惫和饥饿,所以游泳后要做好饮食控制,才能保证消耗掉的热量不会再补充回来。

保养篇

运动禁忌也不少

为瘦身,春季运动一定要讲究科学性,否则不仅减肥效果可能不理想,还会给身体带来一定损伤。赵勇给大家介绍了一些运动中的注意事项。

注意一:运动前要热身

运动前,要做好准备活动。早晚较冷的时候,我们的身体会比较僵硬;在室内坐久了,

身体也不够松弛。这时内脏,肌肉功能处于较低水平,骨骼和韧带更是僵硬得很,贸然弯腰、高抬腿或扭腰,都容易造成运动损伤。因而在比较剧烈运动前,热身不可少。

注意二:多选户外运动

春天的生机蕴藏于大自然之中,依水傍绿的地方富含的负氧离子,有止咳、消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。因此,多与大自然接触,迎接春季和煦阳光,对改善肝脏功能及身心的健康好处颇大。所以,春季运动也首先要选在室外。

注意三:傍晚锻炼最佳

每天早起晨练,是不少市民的习惯。然而,傍晚才是一天中的最佳运动时间,尤其是室外运动。医学证明,早上容易造成血液循环不畅和心脏病发作等问题,而下午以后危险则降低很多。

上午由于处于两餐之间,进餐后血液更多地集中在消化道以帮助消化吸收,运动会使血液流向四肢而妨碍肠胃消化,时间一长就容易有消化疾病,身体较弱者还会有餐后低血压,重者会出现昏迷,因此不适合此时运动。锻炼时间安排在傍晚,就避免了上面这些问题。

注意四:微微出汗最好

不要以为出汗越多,运动效果越好。春季气温与夏季相比还比较低,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘机侵入体内,容易使身体受风寒着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病。因此,春季锻炼不宜出汗过多,稍稍出汗就可以了。还要注意,锻炼结束时要立即擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。若已经感冒,就不宜参加体育锻炼了,应多休息,待感冒痊愈后再锻炼。

注意五:锻炼后需“冷身”

锻炼前要热身,运动过后还要“冷身”。较剧烈的运动能加速血液循环,在较剧烈的运动结束后,应注意不要马上就停下来,而是要以轻缓的运动做个过渡。否则血液不能适应身体的变化,血压会猛然下降,心脏会因此供血不足,甚至引起昏迷。

(下转B02版)

