

如何科学安全减肥?

专家指出,短期内快速减肥大多不安全

近来,曲美等10余种减肥药可能增加患病风险被要求召回的消息,把很多爱美而服药减肥的女性吓了一跳。

既然世界上尚没有发现肌体无任何不良反应的减肥药,那么,爱美的女士又该怎么科学减肥呢?有专家说,想要真正达到减肥目的,最后都离不开科学的运动和合理的膳食。

究竟哪种减肥方式最科学、最安全?清华大学第一附属医院中医科主任初笑鸥表示,减肥的根本就在于减少“入量”,增加“出量”,不能急于求成。还有专家说,想要真正达到减肥目的,最后都离不开科学的运动和合理的膳食。

每次运动持续 45 分钟

才有利于脂肪消耗

减肥就是要消耗摄入的能量以及堆积的脂肪,而运动无疑是最佳选择,不仅能减肥还能强身健体。

不过,要想得到健康的减肥效果,就要坚持有氧运动,每周不少于三次,每次运动时间要持续 45 分钟,这样才有利于脂肪的消耗,如骑自行车、游泳等。运动减肥在于坚持,短期运动不会有明显效果,一定要坚持锻炼。

需要注意的是,剧烈运动对减肥无效而且对身体健康无益。很多中青年人喜欢的高强度、大运动量、短时间内的运动项目,一般都是无氧运动,比如 100 米、200 米短跑、跳高、举重、单杠和双杠运动等。无氧运动的主要功能是锻炼骨骼、肌肉、关节和韧带,它们不能有效地刺激心、肺功能,其健身效果不如有氧运动,也不能起到健康减肥的效果。

饥饿疗法

不如科学饮食

几乎每一个养生专家提到减肥时都不忘提醒——科学饮食。但大部分女性却将其直接误解为少吃,甚至节食。

吃得太多固然会增加脂肪带来烦恼,但吃得太少也会造成很多困扰。美国一份电子杂志新近刊登了一项研究报告称,控制饥饿的激素同时也对生殖系统起着重要作用。研究表明,当吃得太少时,过度减肥会造成胃下垂、骨质疏松、

贫血、记忆衰退、子宫脱垂等。

科学饮食有时并不意味着少吃,关键是每餐吃至少两种以上的水果或蔬菜,吃丰盛的早餐,午餐和晚餐要确保有一半是蔬菜或水果。

另外,科学饮食还包括:尽量在家吃饭,减少在外就餐的次数;用小盘子、小碗碟代替大盘子和大碗碟,限制热量过多摄入;用餐时从低卡食物吃起,如先吃沙拉和蔬菜,然后是汤和肉类,最后是淀粉类食物;不喝或少喝高卡路里饮料,比如碳酸饮料等,多喝汤,但不要在汤中加入太多调味品。

“想瘦哪儿就瘦哪儿”,这是一些减肥霜打出的口号,但事实上减肥霜之类的外用产品对肌体脂肪代谢过程不能发挥任何影响。

这是因为,使用任何一种减肥霜都需要按摩、热敷等。其实,只要按摩得法,不用减肥霜,一样可以减肥。另外,据专家介绍,目前市面上的收腹霜一般会采用辣椒、海藻、咖啡因、常春藤等成分,这些成分就是让皮肤出汗,即意味着所有的外用减肥霜都是排水而已。而脂肪是不可能被溶解的,所有类似的宣传都是概念炒作。

科学减肥法

应该“三管齐下”

近期在市场上颇为活跃的鸡尾酒疗法在表面上似乎符合了综合治疗肥胖的科学理念。

北京医科大学第三医院专家常翠青认为,其“保健品+化妆品+药品”的组合减肥功效实在值得怀疑。据介绍,实质上科学的鸡尾酒减肥法并不是单纯的药物堆砌,而是一种适当运动+饮食控制+必要时安全用药的综合性治疗方法。

科学的减肥需要适量运动、饮食控制,安全的药物三管齐下。通过从源头上抑制脂肪的吸收与体内脂肪合成,加强基础代谢,促进体内囤积脂肪的动员和分解,全方位调动肌体一切因素的综合

减肥方法,不但体现了减肥的人性化和整体化,还通过改变不良的生活方式和生活习惯达到减肥效果及提高生活质量。

人性化的减肥方法应当是控制饮食但没有饥饿感,适量有规律的运动但不会感到太累,必要时用药但在医生指导下正确使用,有意识地通过改变不良生活方式和饮食习惯,从根本上达到减肥效果,提高生活质量。

四大方法识别

减肥陷阱

市场上每年都有宣传减肥产品的“新招”出现,减肥广告也是铺天盖地,对于消费者来说有如云雾笼罩。国际生命科学协会中国办事处主任、中国肥胖问题工作组组长陈春明提出几点提示,供消费者思考判断。

1. 减肥没有奇迹。防治肥胖的中心原则是以调整膳食与加强体力活动相结合,持之以恒,必要时在医生指导下辅以药物治疗。只有这样才能减肥成功,同时形成健康的生活方式。奇迹式的减肥品(或方法)宣称几天、两三个星期能减 10 斤,一定要在脑子里打个问号。

2. 对某种减肥方法一定要追问科学证据。科学证据就是:减肥产品或疗法必须有在科学的设计下以动物加足够的人群实验,前后比较,横向比较,具有统计学意义的结果。凡是减肥产品或疗法,都要对科学证据知情,而不要相信厂家说的“专家组、专家推荐”一句话。专业刊物发表的数据是个好的参考,当然国家权威部门,如药监局、卫生部的认可、批号更是产品安全有效性的重要依据。

3. 减肥速度越快的产品越要打问号。身体脂肪的消耗决定于肌体的多种因素,是一个复杂的代谢过程,它不可能在短时间完成大量的“燃烧”。如有的产品和疗法宣传中说用了之后当天“口干发热,有

脂肪燃烧的感觉”,这可能吗?口干发热是否副作用?脂肪燃烧人能感觉到吗?是什么感觉?还有的减肥广告称“一个半月能减 48 斤”,就是泻也泻不了那么快,除非是处于病态。

4. 减肥产品不应随便组合。不要轻信那些随意将各种产品组合的减肥方法,如将药

品、保健品、美容产品组成的“疗法”挂上“健康减肥”的桂冠等。

(宗禾)



按摩能消除疲劳、替代运动吗

现在,不少白领一族长时间面对电脑工作,一天下来,脖子发酸,头脑发胀,腰酸背痛,全身不舒服。而下班后又因为劳累不想去运动,于是就把目光投向了按摩。那么,按摩能不能消除疲劳,它能替代日常运动吗?

按摩并非越重越好

“中医按摩有按、摩、推、揉、捏、颤、打等多种手法,并且根据临床需要常把几种手法相互配合进行。”推拿师韩晓明说,治疗过程中要求操作者思想集中、取穴准确、用力恰当、循序渐近。

“众所周知,适当地按摩可以缓解颈背部肌肉及筋膜的紧张,减轻颈背部疼痛,就是说,一般的按摩正常的感觉是有一定的酸胀感,但是如果力量过大,会导致软组织进一步损伤。”

韩晓明说,虽然在大力(甚至暴力)按摩以后,短时间内感觉比较舒服,但是几小时后疼痛会重新出现。这是因为大力按摩以后肌肉发生水肿,症状重新出现,这样反复按摩,反复水肿,形成非良性循环,结果是力量越来越大,病却好不了,甚至有加重的趋向。

有推拿专家说,人们不要盲目按摩,不要认为手劲大手法重的按摩师就好,一定要分辨按摩师的手法是否“均匀、有力、柔软、深透”及“轻而不浮,

重而不滞,柔中带刚,刚柔并济”。一般来说,若按摩时出现酸胀感是正常的,如果疼痛加剧则应马上停止。

按摩不能替代锻炼

“有的人以保健按摩来替代健身锻炼,其实这是一种误区。”韩晓明解释说,按摩可以

缓解腰部、颈部、肩部的疲劳,但是,都市人产生腰酸疼、浑身无力等症状的原因主要是运动过少,所以说,真正全面的保健还是多参加各种体力劳动或体育运动。

此外,并非人人都适合做按摩,非正规的按摩也很可能造成严重的后果。比如颈椎按摩等最好不要轻易做,否则容易造成瘫痪等。所以,正常人身体疲劳时还是做些运动为好,如打羽毛球、慢跑、做广播体操等。

还有专家提醒,按摩虽能舒缓人体疲劳,但对于肌肉爆发力和耐力的训练,单靠按摩远远不够。而现代人常见的腰酸背痛、浑身乏力等症大多都是运动过少引起,所以全面真正的保健还是多参加运动锻炼。

(据《科技日报》)

五种食物

让人越吃越笨

食盐:人体对食盐的生理需要极低,成人每天 7 克以下就足够。吃太多咸的食物会损伤动脉血管,影响脑组织的血液供应,使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态,从而导致记忆力下降,大脑过早老化。

油炸食物:油温在 200℃ 以上的煎炸类食品及长时间曝晒于阳光下的食物,如熏鱼、烤鸭、烧鹅等含有较多过氧化脂质,它们会在体内积聚,使某些代谢酶系统遭受损伤,促使大脑早衰或痴呆。

味精:味精少量食用是安全的,但周岁以下的婴儿和妊娠后期的孕妇最好别吃。婴儿食用味精有引起脑细胞坏死的可能;孕妇吃味精则会引起胎儿缺锌,影响孩子智力发展。

糖精:糖精摄入过多会损害大脑细胞组织。

含铅食物:铅能取代其他矿物质,例如铁、钙、锌在神经系统中的活动地位,是脑细胞的一大“杀手”。含铅食物主要是爆米花、松花蛋等。

(据新浪健康)

