

## ►► 减肥话题

## 没有米面难美丽

蔬菜水果吃得再多,也不能替代米面

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 严焱

夏季的来临,让赘肉无处可藏,减肥瘦身又成了热门话题。众所周知,蔬菜水果比米面更有利于减肥降脂,于是有人视米面为瘦身大敌,加以拒绝。对此,营养医生并不赞同。

西工区25岁的钱女士,是一位时尚爱美MM。因为怕胖,她从半年前开始,很少吃米面。她早餐往往是一杯牛奶或豆浆,外加一两个水果,如苹果、梨或香蕉等;中午往往买两份炒菜,一份菜汤;晚饭多吃凉拌蔬菜,外加一份水果。钱女士认为,这种饮食方式既绿色又减肥,一直严格遵守。可四个多月后,钱女士体重虽然有所减轻,但她脸色暗淡,经常感到浑身乏力,胃痛、腹痛也不时出现。

河科大三附院(东方医院)营养科主任杨春娟说,米面属于谷薯类食物,提供给人体的主要是碳水化合物,在人体营



丽云健身俱乐部协办 电话:63900900

养构成中起着非常重要的基础作用,缺乏碳水化合物会对健康和美丽造成一定影响。

首先,作为主食的米面为

人体提供能量,人体60%的能量合成来自于谷薯类食物。人体新陈代谢以及各种活动都需要能量支持,如果能量不够,

就会消耗体内蛋白,体内蛋白水平的下降可能影响消化功能和造血功能,导致人体抵抗力下降;其次,米面等碳水化合物类主食,有抗生酮作用。如果平均每天摄入的碳水化合物低于150克,人体代谢中的酮体排不出,积累到一定程度可能引起酮症酸中毒,从而导致上腹痛、恶心、呕吐、呼吸困难甚至昏迷等症状的出现;另外,米面等碳水化合物,是人体组织细胞不可或缺的成分,摄入量过少可能引起人体各个系统出现紊乱,导致身体各种不适出现。

而蔬菜、水果等食品,通常提供的是维生素和纤维素,蔬菜水果吃得再多,也不能替代米面对人体健康的重要作用。因此,营养医生提醒大家,健康减肥要重视均衡营养,否则健康受到影响,美丽自然无从谈起。

## ►► 运动健康

## 做好五节操 脖子不再疼

睡眠质量差、长时间伏案工作、扭伤、压力过大等均能引起颈部疼痛。研究表明,要想减轻甚至预防颈部疼痛,加强颈部肌肉的锻炼,要比在疼痛时伸脖子更有效。近日,加拿大《读者摘要》杂志介绍了一套预防颈部疼痛的健身操:

**第一节:支撑头部。**压力大的时候,颈部的肌肉处于紧张状态,这会导致颈部疼痛和僵硬。要缓解这一症状,可以在桌子前坐好,身体前倾,将肘部放在桌子上,用手掌托住额头,保持3分钟~5分钟。

**第二节:抬升运动。**这个方法适合整天坐在办公室里的上班族。坐在椅子上,将双手放到椅子边缘,支撑身子,使腿部和臀部向上抬高,保持这个动作5秒钟,重复几次。可以锻炼肩部肌肉、放松颈部。

**第三节:收缩肩部。**这适合晚上在家看电视的时候进行。坐直,伸直脊椎,就好像你要长高一样。然后将双手放到腿上,此时让双肩向后靠拢。保持这个姿势15秒钟后放松,然后再重复几次。

**第四节:“乌龟探头”。**模

仿乌龟向前探头,并保持下巴水平,重复做十几次。这个方法适合司机和长时间坐在电脑前工作的人。人们在开车或者长时间盯着电脑屏幕的时候,总是习惯性地头向前伸,因为头部很重,这样颈部必须长时间承受头部带来的重量。不仅会使颈部酸痛,还会带来头痛。

**第五节:转动颈部。**每隔一小时,低头让下巴尽量靠近胸部,然后360度旋转颈部,重复几次。

除此之外,还有两种治疗

方法。

香薰疗法。如果颈部酸痛,可以准备一只旧袜子,里边放点大米、桂皮和几勺香油,用橡皮筋系紧袜口,然后放在微波炉里加热2分钟。之后把它放在酸痛部位。

选个合适的枕头。选择什么样的枕头,取决于睡觉姿势。喜欢趴着睡觉的人适合用软枕头,喜欢侧身睡觉的人适合用硬度中等的枕头,而喜欢平躺睡觉的人适合用较硬的枕头。

(据人民网)

## ▲▲ 健身提示

## 游完泳 吃块巧克力

每天在游泳池中游几个来回,再吃一小块黑巧克力,这样可以强身健体并延长寿命,对女士来说,还能消除令人烦恼的赘肉。近日“意大利健康”网站,刊登了苏格兰玛格丽特女王大学的这项研究。

研究人员招募了一些20岁~60岁的超重妇女作为研究对象。让她们每天吃20克的黑巧克力。测量发现,一个月中,她们血液中的血糖水平和胆固醇水平平稳下降。研究还表明,巧克力富含多酚,这类物质可以保护身体免受细胞破裂和疾病的损害,同时有益于心脏功能和保持适当的血压。如配合有规律、适量的运动,其减肥效果则更加明显。

《国际上运动研究与教育期刊》也刊文指出,要延长寿命,游泳是最有效的运动。实验表明,定期游泳能降低53%的死亡率,慢跑能降低50%,而走路只能降低49%。

研究表明,游泳能有效地加强心肺功能,增加骨密度,减少患骨质疏松症的风险,同时还能使肌肉均匀伸缩,使其变得更强健、更灵活。游泳还有益于人们养成良好的姿势,矫正驼背,减少关节疼痛。

(据人民网)



## 健身后 喝袋牛奶

运动后,尽快恢复体能、及时补充消耗的营养物质是“当务之急”,那么究竟什么饮料效果最好呢?美国梅奥诊所的营养师为大家推荐了低脂牛奶。

“近期,多项研究将低脂牛奶和低脂巧克力牛奶作为运动饮料,针对运动员的耐力和体力恢复能力进行研究。”营养师凯瑟琳指出,运动者需要“燃料”,需要接受即时能量和储备能量。人体的首选能量源是碳水化合物(糖),它主要储存在肌肉里,增长和修复肌肉则需要蛋白质。

牛奶可同时提供碳水化合物(乳糖)和蛋白质(乳清蛋白和酪蛋白)。相比普通运动饮料,低脂牛奶无论是纯的还是含巧克力的,在增长和修复肌肉的作用上具有相当甚至很好的效果。尤其在运动后喝低脂牛奶对体能恢复效果很好。

把牛奶当运动饮料的好处还不止于此。营养师尼尔森介绍,牛奶含多种电解质,如钠、钾等,这些成分能补充机体运动时从汗液中流失的。牛奶还富含钙、磷和维生素D等营养物质。(据《生命时报》)

乱用女性化妆品可能影响男性皮肤健康

## 清洁补水最重要

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 严焱



近日,一个《报名“快男”赛美貌,化妆造型花招多》的视频,被各大网站火热转载。许多“90后快男”报名者打粉底、涂唇膏、画眼线、刷睫毛,有人对着镜头称“平时也化妆”,“雷”倒不少网友。

虽然在洛阳街头,涂脂抹粉的男孩尚属罕见,但护肤观念在“90后”男生中的确颇受重视。在润西某高校读书的大二男生小牛说,在男生宿舍里,洗面奶、爽肤水、护肤霜早已经

不是新鲜用品,有助于缓解唇部干燥的唇膏、祛痘的面膜、去黑眼圈的眼霜等,也不时出现。对此,小牛认为,这属于个人清洁护理范畴,大家基本上能接受。

河科大三附院(东方医院)皮肤科主治医师丁飒爽称,男士护肤,最重要的是做好清洁和补水,如果频繁乱用女士化妆品,反而可能对皮肤健康造成危害。

首先,男性的皮肤特点跟女性有很大不同。受体内雄性激素的影响,约80%的男性都属于油性皮肤。男性皮肤与女性相比,毛囊粗大、皮脂腺发达、角质层也更厚,加上男性新陈代谢更加旺盛,油脂分泌较多,皮肤表面更容易吸附灰尘,毛孔就更容易被油脂、皮屑等堵塞,从而出现皮肤暗

淡、痤疮等。

因此,对于男士皮肤健康来说,清洁是第一位的。可以使用含油脂较多的香皂或洗面奶,这样清洁皮肤油垢的作用更为明显。

其次,做好皮肤补水。许多人不了解,皮肤出油多其实是皮肤本身缺水的一种自我保护方式。男性平时可以选择清爽、补水的乳液,帮皮肤达到水油平衡,以减少面部出油的情况。

如果喜欢,有利于皮肤补水的面膜,也可以适当做一做。但是需要提醒的是,男士最好不要使用女性护肤品和化妆品,尤其是美白、粉底类产品。经常频繁使用这类产品,很容易堵塞毛孔,增加皮肤清洁难度,给皮肤健康带来损害。