



在减肥的路上，每个人都希望自己瘦一些，再瘦一些……为了实现苗条的梦想，人们从来不会觉得疲倦，他们尝试着各种各样的方法，很执著，很坚定。我们身边不乏这样的达人，他们用自己的经验证实，减肥是一项长期的工作，成功是靠自己摸索出来的——

看看他们的健康 减肥经



“胖子”变成小帅哥

□ 记者 杨寒冰

姓名：彭程龙
年龄：18岁
身高：181厘米
体重：84公斤
职业：学生

18岁的彭程龙是市四十中的高二学生，身高181厘米，体重84公斤，健壮、结实，是同学眼里的小帅哥。两年前，同学们可不叫他“帅哥”，叫什么？叫他“胖子”。那时，170厘米多一点的彭程龙，体重98公斤。

青春期的少年，谁不爱美？同学一见彭程龙，“胖子”、“胖子”喊得他心烦，还是当着班里女生的面儿喊的，太丢人了。为了甩掉“胖子”的称号，彭程龙决定减肥。

他的减肥方法很科学：循序渐进、坚持运动，吃饭有规律、不暴饮暴食。

彭程龙总结，早上跑步对减肥最有帮助。他的第一项减肥运动就是跑步。每天早上5点他就起床去操场跑步。操场周长200米，刚开始，他每天跑两圈，慢慢地，每天多跑一圈，现在他每天早上能跑10圈，很轻松。

第二项减肥运动是打篮球。只要天气允许，每天下午放学后，他都要打上一个小时的篮球。

第三项运动是骑自行车。以彭程龙的骑车速度，15分钟即可从家赶到学校。彭程龙说，骑车时，尽量蹬得快一些，目的是让双腿的运转频率高一些，当然，这必须是在保障安全的前提下。



记者提醒：空腹锻炼效果好，但是感到饥饿时，不要运动太激烈，容易引起低血糖。突然运动等于暴饮暴食，运动要循序渐进。

在运动的同时，彭程龙注意调整饮食。他说，以前他吃饭不注意，经常暴饮暴食，没有规律。从决定减肥起，他就不再暴饮暴食了。

他喜欢喝汤，丸子汤、羊肉汤、牛肉汤、豆腐汤……每天早晨换着花样喝。他认为，早上一定要吃好，要不，饿到中午，饱吃一顿后，肯定会变胖。午饭、晚饭他定时定量，吃饱即停。

记者提醒：暴饮暴食容易导致身体代谢紊乱，引发痛风性关节炎。饮食规律不仅对身体的代谢功能有好处，而且可配合运动，减去肥肉，达到瘦身效果。

顺应时令也能减肥

□ 记者 刘淑芬

姓名：齐琳
年龄：33岁
身高：163厘米
体重：55公斤
职业：行政管理

最近，见过齐琳的熟人都说她比过去瘦多了，简直像换了一个人。好多朋友问她是怎么瘦的，她总是跟她们说没有节食，只是改善了自己的体质，并按照季节变化来养生。

她说得很轻松，这吸引了记者前往采访。齐琳说，减肥是一个持续的过程，不能一蹴而就。一度，齐琳的体重达到80公斤，她一直想减肥，但是不想通过节食来减肥。她认为，人们推崇的许多减肥方法，万变不离其宗，都要求减肥者饿肚子或者只吃少量的食物，说到底还是饥饿减肥法。她不想这么做，因为这么做要付出健康的代价。

齐琳有个爱好，喜欢看中医养生书籍。看书给了她启发：难道不能通过改变自己的体质来减肥吗？冥思苦想了一段时间，她开始了实验。她认为自己是寒性体质，如果不注意保暖，人就容易胖，道理是：脂肪的堆积是人体为了御寒产生的生理现象，人不注意保暖，肌体自身就会帮助你保暖。冬天，她为自己做了个保暖小背心，天天穿着护住腰腹；天冷时，爱美的齐琳也穿裙子，只是她会穿上两层保暖衣，让自己不至于受寒。

适量按摩，对身体健康极为有利。齐琳是按摩的受益者。前几年她的胃一直不舒服，总觉得里面有块大石头似的，

通过咨询中医、查阅书籍，她经常按摩肚脐两边的“天枢”穴，还掐按无名指侧三焦经的“关冲”穴，起到清降降浊、推动脏腑运转的作用，当胃感觉不适时就按，力度不大，每次15分钟左右。同时，她从不吃生冷的东西，少吃水果，以日常膳食中的蔬菜代替，更不吃冷饮。一年下来，她胃部的不适几乎没有再发生过。

齐琳的运动观念也和大多数人的不同。她认为运动也要对应季节：春天可以进行一定量的运动，比如慢跑、户外活动等，可以出一些汗。夏天的运动量可以加大，一定要出汗，把一年的毒气在一年阳气最足的时候散发出来，运动后千万不能进空调屋。冬天不适宜进行大的运动，晨练尤其不好，易受寒。老话说得好：“冬不养藏，春必病温。”冬天可以多敲打敲打身体，使经络通畅。齐琳严格遵从“春捂”的古训，春天即使已经不太冷了，她还穿着保暖内衣。

在坚持了两年自己摸索出来的养生经后，嘿，真管用！她的体重逐渐减轻，已经瘦了25公斤，人也变得轻盈了许多。更为重要的是，她在减肥的同时，更收获了健康。

运动广场

跑步有益关节

很多人担心跑步会伤害膝盖并诱发关节炎，但美国“国家公共广播网”近日报道称，跑步反而有益于关节健康。

在一项研究中，瑞典研究人员让一组有关节炎风险的人每天跑步，另一组人则不运动。核磁共振成像技术显示，跑步者的软骨健康得到明显提升，这表明跑步有利于关节健康。骨科医师乔纳森·常表示，跑步可刺激软骨修复一些自身的小损伤，人体撞击地面会促进软骨特定蛋白质的合成。波士顿大学医学院的流行病学专家戴维·菲尔逊表示，人到了一定的年纪，比如40岁，软骨每年都会流失一部分。如果你的膝盖没有毛病，每周以适当速度跑步五六次，软骨和关节将会非常健康。

不过需要注意的是，如果你的膝盖已经受过伤或接受过手术，或者跑步姿势不正确，则会增加关节炎风险。超重9公斤的人不应该剧烈跑步，否则会压迫膝盖导致发炎，形成骨刺，并加速软骨流失。

正确的跑步姿势是，抬头，后背保持挺直放松；脚落地的时候，膝关节应该略微弯曲；胳膊弯曲大约90度，让手臂尽量摆开。还要选择合适的跑步计划，例如初级：10周~12周跑5公里；中级：6周~11周跑10公里；高级：11周跑10公里。（崔桂香）



不吃主食减肥易反弹

人体每天大约60%的能量都要由主食来提供。对于减少主食摄入量的人来说，需要的能量就会由油脂来供应，短期来看，人体储存的油脂能够暂时地供应所需的能量消耗，这也就是为什么不吃主食后一开始体重会降低。如果一直这样下去，当由油脂供应的能量比重超过30%时，人体就会产生本能的信号，要求多吃含脂肪量高的食物，自然就会造成不瘦反胖，抑制不住地反弹。

很多人认为，主食没有营养，吃瘦肉可以补铁，吃蔬菜可以补膳食纤维、吃水果可以补维生素C，却不知吃主食能够补充什么。主食富含的营养很丰富，但要将其能量发挥到极限，就要靠粗粮与细粮的搭配。玉米、荞麦、高粱这些粗粮中都含有相当丰富的膳食纤维，麸皮更是“纤维冠军”，100克里面就有超过30克膳食纤维，而人体需要的B族维生素，很多也来源于主食。

现在就可以检查一下自己的厨房，看是否每天所吃的精米、精面占主食的80%以上，如果是这样，那就要考虑在做米饭和和面的时候加入一些粗粮，例如在米饭中加入1/3的小米，在烙饼时放点玉米糝，在煮粥时加一把燕麦，都是很不错的选择。

（茗琦）