



# 看看她们的健康减肥经

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——

## 『原地跑』 还我婀娜身姿

□ 记者 崔宏远

“减肥史，都是血泪史啊！”涧西区的梦梦（化名）提起自己做“肥斗士”的那段经历，感慨万千。

梦梦告诉记者，别看她现在身材苗条，前些年可是出名的“胖妞”。她属于天生肥胖型，骨架也比较大，从小就和肥胖结缘了。上大学前，心宽体胖的梦梦从没有考虑过身材的问题，同学间不管是开玩笑还是起外号，她也从不放在心上。胃口好，吃啥都香，生活很惬意。直到大三时，她喜欢的男生在体育课上一句“看见你就有想拍的冲动”，引来周围同学大笑，那时她满脸通红，第一次因为身材胖产生了自卑的感觉。那年梦梦19岁，身高162厘米，体重69公斤。

“从那之后，我就发誓要减肥。”梦梦说，刚开始减肥时，她像没头苍蝇一样，节食、吃减肥药、缠保鲜膜、跳健美操等许多方法都试过，尤其是在节食的日子，她饿了就喝水，实在顶不住了就吃点黄瓜、番茄，那时感觉人生很灰暗。后来，经过多番尝试，她终于找到一个不错的减肥方法，体重也一直保持在

45公斤，希望她的经验可以给还在减肥路上奋斗的“肥斗士”一点启示。

减肥单纯靠节食，那是玩儿命；减肥单纯靠运动，那是童话。梦梦介绍，她的方法是每天室内1小时原地跑结合自己搭配的减肥餐，双管齐下。原地跑是有氧运动，还可以避免很多户外因素的干扰，减肥者可以全身心投入。具体方法是：第一次原地跑，要先慢跑5分钟热身，调整好呼吸节奏和步伐频率，将身体充分活动开。一般跑10分钟左右，减肥者就会累得气喘吁吁，心里开始打退堂鼓。这时，减肥者一定要坚持，达到自己的体能极限时再休息。完成第一次原地跑之后，减肥者就可循序渐进，最好每次原地跑时间都能保持在一小时左右。梦梦特别建议，减肥者在原地跑时，可以听音乐或看电视，转移自己的注意力，这样就不会感觉到累了。

“原地跑减肥效果明显，坚持一个月就可以瘦2公斤。”梦梦说，坚持原地跑减肥只成功了一半，还有一半要靠严格控制饮食来保证。毅力和恒心是决定减肥成败的关键，要想成功减肥就要做好打持久战的思想准备。



## 『慢慢享』 清淡饮食

□ 记者 朱娜文图

有人说，减肥是痛苦的。陈向红的减肥方法不仅不痛苦，还有一定的美容作用。

陈向红，今年29岁。她在结婚之前，一直保持着苗条的身材，不管穿什么衣服都很好看。结婚后，由于夫妻二人的工作比较忙，所以他们很少有时间做饭。午饭，他们在各自单位的食堂解决。晚饭，夫妻二人多是下馆子。由于吃饭时间较晚，而且饭店的菜里油盐多，陈向红的体重从48公斤增加至54公斤。后来，陈向红的体重在她怀孕期间一路飙升至70公斤。

坐完月子后，陈向红想过节食减肥，但节食就会影响奶水，看着儿子可爱的脸，她怎么也下不了决心。她也尝试过运动减肥，可惜没能坚持下来。

能不能采取不饿肚子又能让自己瘦下来的办法呢？陈向红生完孩子后，

与公婆住在一起，从那以后，他们就很少外出吃饭。她的婆婆特别注意饮食，坚持低盐清淡的饮食原则，一日三餐要保证大量的蔬菜，烹调方式尽量用蒸、煮、炖等，煎炸等食物很少在餐桌上出现，甜点、蛋糕类的食物尽量让家人少吃，这类食物热量太高，不利于瘦身。清淡的饮食也要保证营养，家里餐桌上出现的肉食以瘦肉为主。每周适当吃鱼、虾等蛋白质丰富的食物，这些食物脂肪含量较少，适当吃一些不必担心发胖。

低盐清淡的饮食让陈向红尝到了甜头，体重从70公斤减至55公斤。这样的饮食不仅使她便秘的毛病得以改善，而且脸上的痘痘也消失了。陈向红说：“减肥的这段时间，我也配合一些运动，能多走路就多走路。只要注意饮食，再配合运动，健康美丽就会离你越来越近了。”



## 女性每天抹 200 种化学品

如果你不敢吃有毒的化学物质，那么也别在脸上抹。据英国《探索频道》报道，皮肤是人体最大的组织，涂在上面的各种化妆品成分自然会进入血液。统计数字表明，女性平均每天将至少200种化学物质涂在脸上、身上，其中的60%会在血液中被检测到。涂抹的化妆品包括润肤霜、粉底、

腮红、眼霜、发胶以及香水。研究发现，润肤霜所含的化学物质超过30种，香水超过200种。

研究人员建议，女性应尽可能选择天然护肤方式，比如，用盐和清水按1:5比例混合，按摩面部，20分钟后洗净，可以控油；苹果醋是天然的化妆水，用棉球在脸上涂薄薄的一

层苹果醋，可以平衡肌肤酸碱碱性，消炎抗菌；用一小把干米粒在脸上轻轻摩擦2分钟，可以去死皮；将蛋白涂在脸上，等15分钟后洗净，可以润肤；将葡萄切两半，在脸上擦20分钟后洗净。葡萄中大量的抗氧化剂可以减少皱纹。

(冯国川)

## 办公室一族勿忘抬腿锻炼

夏季到了，温度越来越高，有些人开始研究美腿方案。健身专家指出，最好的美腿方式就是加强腿部锻炼，既健康又可以塑形。一些简单的美腿动作，即使在办公室你也能做到。

国家体育总局运动医学研究所主任医师黄光民指出，所谓“人老腿先老”，因此要保持腿部健美，就要注意加强下肢肌肉的力量锻炼。如果你抽

不出大段的时间用于健身，那么可以尝试在坐着时、乘车时、聊天时，随时随地做些小动作来进行腿部锻炼。黄光民推荐，你在坐着的时候，可抬起一条腿，让大腿从膝关节起离开椅面，最好坚持这个动作直到腿感觉累、抬不动为止。你也可以在坐着的时候双脚脚跟同时抬起，坚持一会儿再放下，并重复这一动作。

另外，你还可以尝试以下方法：双脚分开站立，背部必须一直保持挺直，然后弯曲膝盖，臀部翘起；单腿站立并保持身体挺直，另一条腿向侧面伸和向后伸，尽量使大腿平直且与地面平行；侧卧在床上或地板上，将一条腿紧靠地板，另一条腿向上抬起，直至该腿与身体呈45度角。

(小东)