

近日,一份发表在美国《保健事务》杂志上的研究报告称,中国目前肥胖人口达 3.25 亿人,增幅超过美国、英国和澳大利亚。中国人的腰围增长速度是世界之最。

龙都网友话运动

来源:龙都社区 http://bbs.zhld.com

话题发起

网友“五谷轮回之所”发帖称:夏天到了,最适合运动的季节来啦!那些胖了想瘦下来,瘦得想增加肌肉的人们,行动起来吧!说是健身也好,减肥也罢,反正就是该运动运动了!您平时都是怎么运动的?您有什么心得?畅所欲言!说说吧!

网友聊经历

或者:我的运动理念来自求生的本能。我 16 岁时得了呼吸系统过敏性疾病。很痛苦的时候,一个念头很强烈,就是我必须想办法摆脱这种痛苦的现状。医生说增强体质是一个重要的途径,不是说生命在于运动吗?有了这个念头,在课余时间,在疾病不发作的时候,我开始了运动。运动使我逐步增强了体质,并最终在药物的治疗下恢复了健康。我得益于运动,由此十分崇尚运动。一路坚持下来,有 10 多年了,现在在外地工作也未间断,形式有快步走、打羽毛球、跑步、游泳等,中间因为一些原因有过停歇,但从没有荒弃。运动,在成就了我的健康的同时,也锻炼了我坚强的意志。

风之乐章:说起运动健身,不知道我算不算有发言权:我的体重从高中时的 140 斤到大学毕业猛增到 180 几斤,后来又 到 190 多斤,近几年开始注意饮食和运动,慢慢稳定在 180 几斤,现在还在想办法减,但是屡次因为一些鸡毛蒜皮的小事中断,导致效果不佳。

其实体重猛涨的那段时间,我并没有很在意,心宽体胖么!但后来发现上下楼梯都成问题,系鞋带也开始不便了,剪脚趾甲更是一种折磨,而且酷爱足球的我,居然在场上都坚持不到十分钟!于是我开始下决心减肥。先从控制饮食开始,现在的食量已经比以前小得多了,但比一般人可能还是要大一点;而后是运动,最早是羽毛球那会儿在学校跑步(反正封校了,也没事做)。可是那个夏天一过,就因为考试的原因荒废了。到第二年夏天又是早早起床去跑步,可是过了夏天又因为这些那些的原因荒废了。在这一勤一懒之间,体重指数就忽上忽下地变动。

帆布鞋:说健身也好,减肥也罢,我觉得最好的方法应该就是慢跑吧。前几年,我工作的地方不远处有个不大的湖,方圆也就七八公里,湖边的空气非常好。因为初来乍到,在那个地方没什么认识的,下班以后非常无聊,我就围着湖边跑步。开始的时候很不习惯,因为跑步不像打球,跟别人什么交流都没有,非常非常枯燥,要克服这一点,对我来说非常难。不过,我挺过来了,每天徜徉在湖边,慢跑加快步行,有一种跟自然融为一体的感觉。坚持一年下来,我觉得自己身体素质比以前强多了。

后来换工作,到了另一个城市,跑步的时间跟空间都没有了。每天上班坐公交因为堵车要四十分钟以上,而骑自行车却只要二十分钟,于是我就买了一辆山地车,每天上下班都骑车。虽然空气不如湖边,但聊胜于无,运动总算坚持下来了。

风行万里漂:每每站在公路旁,看往来的客车,车里的人们从哪里来?到哪里去?一路上该有怎样的风景?罕有出远门的机会。偶尔出门,无论乘汽车还是火车,总要想找个靠窗的位置坐下,饱览一路风光。看匆匆闪过的夕阳,远村、人家、烟树、池塘、河流、桥梁、路标甚至路基……这是那些经常出门

的人不以为意的。
过了多年平静如死水的生活,梦想突然苏醒。骑车出游,这是对自己体力和毅力挑战,也是为了这注定要平淡的生活多出些曲折。有时骑自行车三五成群结伴出行,有时自己单漂独行,各有各的乐趣。骑行中没有饭店,没有大餐,一碗汤面、一杯温水、几块干粮,津津有味,其乐无穷,这不是一般人能体会的乐趣。

网友支招

自由快乐:我每天坚持步行上下班,上下楼也很少乘电梯!
七公主的夏天:瑜伽,除了瑜伽还是瑜伽!



天天爬十楼:天天爬楼梯,也是一种很好的锻炼。
风之乐章:还是球类运动好一点吧。篮球足球乒乓球羽毛球行,这样锻炼的过程才不会那么枯燥。
蒹葭:跑步的成效比较慢。一般有强度的锻炼并不是让你减掉什么肉,只是让你的肉变得紧些。减肥还是要科学,并不是一味少吃就行,更要紧是坚持。我觉得跳舞挺好的,现在不是都喜欢跳舞么?什么交际舞、街舞……还有,夏天快到了,游泳也很能锻炼身体。
独子笛奏:骑单车也是个很不错的选择,每天上下班的过程中不知不觉就锻炼了。
大力神杯:我不可能每天都抽出时间来,但可以每星期都在固定时段去健身房,跑跑步,练练器械,第二天再去打打球。

网友谈心得

或者:1.生命在于运动,运动对于人的健康和人的意志锻炼非常重要;
2.运动贵在坚持,你可以根据情况稍作停歇,但是不要因为有什么事就从此放弃;
3.运动形式要根据自身条件、

爱好、生活境况等实际情况选择,能打高尔夫就打高尔夫,能健身房就去健身房,爱瑜伽就练瑜伽,爱打球就打球,喜欢游泳就游泳……各种形式可交替进行;
4.运动时要穿透气性能好的棉布运动衣,要穿柔软的平底运动鞋;
5.运动时间根据自己情况确定,对上班族来说,早晨傍晚皆可;还可选择一些娱乐游戏性的锻炼内容,如各种活动性游戏,散步,周末、节假日远足郊游等,对于松弛紧张的神经、消除疲劳有重要作用。
总之,每个锻炼者只要从实际出发,选择一项或几项简便易行的

多。可选择一些增强心肺功能的方法,如跑步、球类、游泳等。对一般人来说,只要自己处于不停地跑动跳跃的运动状态,持续 30 分钟左右就可以起到增强心肺功能的良好作用。每周要坚持 2~3 次。也可选择一些增强肌肉力量的锻炼内容,如举重、引体向上、俯卧撑、收腹举腿、双臂屈伸等动作。只要合理安排运动量,就会有明显效果。
还可选择一些娱乐游戏性的锻炼内容,如各种活动性游戏,散步,周末、节假日远足郊游等,对于松弛紧张的神经、消除疲劳有重要作用。

总之,每个锻炼者只要从实际出发,选择一项或几项简便易行的

没有被去掉呢?

要想在某个特定部位减肥非常困难。单纯的仰卧起坐对调节腹部肌肉有用,但不能非常有效地使脂肪消失。减肥的关键在于每天消耗的热量大于从食物中摄取的热量。

2.我并不想使肌肉强壮,但怕停止锻炼后会发胖。

这种观点是错误的。因为肌肉不会变成脂肪,脂肪也不会变成肌肉,所以肌肉的强健不会导致脂肪的增加。很多运动员退役后容易发胖,这是因为他们停止锻炼后,热量消耗减少,而他们的食量如故,所以脂肪增加,身体发胖。

3.加大锻炼的强度,身体就能更快地释放出热量。

在热量消耗方面,时间比强度更重要。一般人很难长时间快速奔跑,但却能长时间地户外散步和慢跑,这恰恰比短暂而高强度的锻炼健身效果更佳。

4.锻炼时没有疼痛,就没有收获。

对一般人来说,锻炼疼痛应该是一个警示,而不是见成效了。健身运动会产生轻微的肌肉酸痛,但会在一定时间内缓解和消失,这与疼痛不一样,疼痛意味着损伤,需要治疗,并停止锻炼。

5.我想快些减轻体重,所以在锻炼时穿了两套运动服。

身体散发热量主要是通过皮肤,穿双层或胶皮运动衣锻炼,虽然更容易流汗,却不利于身体散发热量,易中暑。所以,锻炼时穿衣要轻便、宽松。

6.饭后绝对不能锻炼。
这样说有点绝对。饭后 30 分钟开始做一些轻度运动比较科学。

五谷轮回之所:一些人认为,运动需要吸收大量蛋白质,因而有许多运动员吃很多的牛肉、鸡蛋和高蛋白食物,以为这样可以使肌肉强壮。其实,这是一种误解。要使肌肉发达,必须让肌肉发挥应有的作用,就是让肌肉尽可能消耗能量。为了做到这一点,肌肉需要糖类作燃料,而不是蛋白质。过多的蛋白质在体内无法贮藏,就会被分解,产生副产品:尿素。尿素必须经血液过滤后再经过肾脏排出体外。因此,过多的蛋白质无形中加重了肾脏的负担。同时,由于尿液排量增加,使身体大量失水,有可能发生失脱水。如果人在脱水的情况下不断地运动的话,就会导致便秘、疲倦,使运动的水平下降,甚至可能发生休克。此外,过多的蛋白质会增加血液的酸性,引起不适和疲倦。

从事耐力运动的人,若想从高糖食物中得到真正的好处,应当摄取复合糖类,如豆类、面包、麦粥、米饭等,这些食物可以在体内慢慢氧化,给耐力的运动员提供能量。如果摄取单糖食物,虽然会使血糖立即升高并产生能量,但过后会造成血糖急剧下降,使运动员缺乏能源而失去活力。

有人认为光靠运动不能减肥。这也是错误的。恰恰相反,光靠节食是不能减肥的。因为规律的运动可以降低脂肪固定值,因而能持久地保持身体健美,使已经减掉的脂肪不会再现。持久的有氧运动能使新陈代谢提高。

运动消耗体内脂肪的方式,是靠原来贮藏的脂肪为原料的,而要使这些脂肪达到理想的“燃烧”效果,每次的运动量应使心跳达到极限次数(220 减年龄)的 65%~70%。通常运动的时间越长、越慢,消耗的脂肪就越多。例如,运动 30 分钟,能利用 35%的脂肪燃料;40 分钟,即可利用 50%以上,而慢跑可以燃烧 45%的脂肪、45%的糖类和 30%的蛋白质。



网上吹风

让我们的周口更好些吧

李芸生:周口这几年变化确实很大,城市变大了、变美了、变靓了。但也还存在着诸多问题。就城市绿化而言,试想一下,随着城市的发展壮大,工业、汽车、空调、电器、煤炭等,每天都要排放出大量的有毒有害气体,我们生活这样的环境里,倘若不注重城市园林绿化建设怎么得了?

我发现,市内各主要干道上绿化带修剪得太勤。为了片面追求整齐划一而把新发的嫩芽枝叶全部剪掉,只剩下一尺多高的光秃秃的枝条,看上去非常丑陋,毫无美感。道路两侧的绿化带有时成片成片地枯死,皆因无枝叶所致。本人认为绿化带保持一米高左右为佳,一是增加了绿化面积,外形美观;二是能够更多地吸尘、吸收二氧化碳和更多地吐出氧气。咱们负责绿化修剪的工人师傅们可能大都没有学习过园林知识。请市园林处领导多组织培训,让他们学习一些相关知识。

我在此呼吁领导同志们高度重视周口市的园林绿化建设,让我们的市民多吸点氧气少吸点有害气体和烟尘吧!让我们周口这座城市更好些吧!

(以上内容摘自中华龙都网龙都社区、市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网络直通

“厨师”发帖详述添加剂

网友看了称不敢去饭店

近日,在多个论坛上出现了一个题为《一个有良知厨师的忠告》的网贴,发帖者自称是一名厨师,因为熟知餐饮业的诸多“黑幕”,良心上颇有自责,才将这些“业内规则”以匿名网贴的形式公之于众。在网帖中,发帖人将各种烧菜用的添加剂都进行了详尽说明,还给每种用料都拍了照片。种种闻所未闻的添加剂让人大倒胃口。该帖在网络上引起了巨大反响,诸多论坛都疯狂转载这个网站。很多网友表示,看了该帖之后“再也不去饭店吃饭了。”

网友发帖质疑地铁英语报站

为迎接世博会各国友人的到来,上海地铁对车厢内英语报站做了相应调整。不过,有网友对地铁英语报站提出质疑。“地铁英语报站中的‘transfer’发音不对,”网友“121212”发帖称,“transfer 作动词时,重音放在‘fer’;作名词时重音放在前面。现在报站中用的是‘transfer to’,重音应该在后面。”网友“metro”补充:“‘trans-fer to’本来应该是连在一起读的,但现在地铁里读的却不是这样。”对于读音的质疑,大部分网友并不挑剔,认为只要听得懂就行。一名美国游客表示:“就美国来说,也存在不同的方言。上海地铁报站可以听懂,不需要对读音耿耿于怀。”地铁有关方面表示,地铁车厢报站参考国际惯例,有不少地方做了相应改动,不过众口难调,还是希望乘客能够理解。

禁烟令执行有点难

网友建议设吸烟区过渡

5 月 10 日卫生部召开例行发布会表示,自 2011 年 1 月起,我国将在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其他可能的室外公共场所完全禁止吸烟。“禁烟令”的消息一经公布,在社会上引起了强烈反响。长期饱受二手烟危害的人们欢欣鼓舞,有了法令的保护,终于可以呼吸到新鲜空气。然而,也有人表示质疑,公共场所禁烟会不会步入“限塑”后尘?资料显示,有 65.35%的网友认为公共场所禁烟缺乏有效的监管体制,不切实际。有网友建议说,除了要完善监管和处罚体系外,可通过设立吸烟区和非吸烟区,为有烟瘾的人提供一个可以抽烟的地方,对在“非吸烟区”吸烟的人加大处罚力度。这样更符合实际,也更人性化。

(本栏编辑摘编自网络)



网眼看周口

周口市政府重视加强农村气象服务和防灾减灾工作	
中国气象局	2010-5-16 09:31
周口职院隆重举行毕业生职业指导进校园活动	
光明日报	2010-5-13 15:57
河南周口市自主创新体系建设暨科技重大贡献奖表彰大会召开	
国家知识产权局	2010-5-13 09:51
周口政法书记朱家臣:严打开路整治并行 强化防控保安宁	
中国新闻网河南新闻	2010-5-13 13:49
周口举办台海形势与两岸关系报告会	
中国台湾网	2010-5-12 09:22
李灵“希望小学”与周口一小小学结对子	
新浪河南	2010-5-13 07:39
河南淮阳:“千人大走访”推进三项重点工作	
正义网	2010-5-17 08:38
太康法院完善四项工作机制深入化解社会矛盾	
中国法院网	2010-5-12 12:50
项城市打造农业节水“长廊”	
新华网河南频道	2010-5-17 11:03
建设村级公墓及骨灰堂 商水全面推行殡葬改革	
新华网河南频道	2010-5-12 09:33
扶沟县三大支柱产业不断壮大	
新华网河南频道	2010-5-17 11:03
(5 月 12 日至 18 日百度搜索收录有关周口热点新闻)	

策划:郝柏松

画说周口



碧螺春 摄



黑蝴蝶 摄



段大眼 摄



鸿沟 摄