

龙都网友话瘦身

来源:龙都社区 http://bbs.zhld.com/

发帖缘起

钥匙:兄弟姐妹们,你们都是怎么减肥的啊?有人总结得好:3月不减肥,4月徒伤悲,5月路人雷,6月男友没,7月被晒黑,8月待室内,9月更加肥!10月相亲累,11月无人陪,12月无三围,1月肉更肥,2月不知谁。3月份了,你还等什么?

看着日渐隆起的小肚腩,我很发愁啊!春暖花开了,正是减肥的好时候。兄弟姐妹们,你们都是用什么方法减肥的啊?

网友热议

帆布鞋:这个春天一定要开始减肥了!每次都说要减肥,每次都坚持不下来,眼看着体重从60多公斤到80多公斤,实在胖得不像样子了!

我要健健康康地减肥,只靠运动和均衡饮食,坚决不靠减肥药!大家一起努力!相信我们都会成功的!

我打算每天记录自己吃的东西、运动量以及体重,要不厌其烦地详细记录。看着这些记录,想想减肥的艰难,我想,应该能管住自己的嘴,不再贪吃了吧?

献祭:实在受不了被人叫胖子的感觉了,所以两个月前立志减肥。早饭正常吃,中饭少吃,晚饭不吃,每天跑步五公里,两个月的坚持终于有了效果;减了30斤。眼看着体重从190斤掉到160斤,心里真的是满满的成就感啊!感觉呼吸都更舒畅了!

同志们加油啊!成功是留给有毅力的人的,本人1.75米,以140斤为目标,近期还要加把劲!我这种大胖子都能行,何况那些只是稍微发福的?加油!

独子笛奏:前年试过减肥,方法是“过午不食”加走路上下班。坚持了半年,从160斤瘦到130斤。后来又管不住自己的嘴了,胡吃海塞,就反弹了。

从明天开始继续“过午不食”,加强运动,继续我的减肥路。

只若初见:其实最主要的问题还是在吃饭上,人们很少能坚持“早饭吃饱,午饭吃好,晚饭吃少”的原则。我就比较极端点,晚饭直接不吃,效果还是很明显的。不过,如何管住自己的嘴,是个问题,毕竟晚上不吃,临睡前会非常饿,坚持下来非常不易。

网友支招

五谷轮回之所:健康减肥是每个减肥者都希望做到的,获得苗条

体形要取之有道,但切莫操之过急,要选对适合自己的方法才行,不能盲目跟风。减肥专家指出,每个人肥胖的原因都不相同,再有效的减肥方法不可能适合所有人,要想健康减肥,一定要根据自己的体质、肥胖原因、生活习惯等,实现瘦身的目标。

国际健康减肥概念:营养均衡的+低热量+不降低人体的新陈代谢。同时符合这三个标准,才是健康减肥。很多人使用各种减肥药和不健康的针灸方法等来减肥,这样不但容易使健康受损,严重的话,还有可能危及生命。

健康减肥有几个指标:第一,每周减重适量,不能太快;第二,在体重下降的同时,身体的脂肪率也下降了;第三,保证摄入的热量能提供每天身体的最低能量需求;第四,保证饮食营养均衡,满足身体良好运动的营养需求;第五,适量的运动,既不过少(没有效果),也不过多(对身体造成负担)。第六,保证良好的睡眠。第七,保持良好的精神状态和放松的心情。

减肥三原则:第一,主食必须吃,但要均衡,不能暴饮暴食。第二,不必刻意拒绝肉类,但不能多吃。第三,严禁摄取甜食、酒及糖分高的水果。

五谷轮回之所:减肥患者的三大注意事项:第一,合理安排三餐。早餐只吃高纤麦片、低脂鲜乳,不仅可以帮助排便,同时也非常营养健康,至于肉类、海鲜则留待中餐,晚餐可以吃点清淡的,蔬菜要占大部分。第二,饭后站立半个小时。其实人发胖的最大原因是疏忽,由于工作学习忙,没有时间合理调配生活,安排自己的饮食起居。饭后至少站立半小时,可以免去脂肪淤积的烦恼,还省去事后弥补。第三,睡前5小时禁食。减肥的一大忌就是在睡觉前吃东西。睡眠的时候身体不运动,吃下的东西全部会变成脂肪囤积起来。假如饿得受不了,也只能吃少量水煮青菜或水果。

健康减肥守则:
切忌快速减肥:快速减肥成功后,不容易维持减肥的效果。因为快速减肥的方法,不是生活习惯。一旦恢复以前的生活习惯,体重会加速反弹回到原来的状态。

每餐慢吃细嚼:这样是满足食欲和减少食量的最佳方法。

切忌贪睡:睡7小时足够了,睡眠时代谢率最低,能量消耗最少,胆固醇和脂肪的合成量大增。贪睡但是少吃也会长胖。

糖分和油量够了就好;减少每日糖分和油脂的摄入量。

不喝炒菜汤;炒菜汤含油量

高,易吸收,非常容易让人长胖。

少吃零食:休闲时人体代谢率低,热量消耗少,而零食热量高,因此减少吃零食的机会。

不吃剩菜剩饭:为了不浪费,每次都把剩饭剩菜送进肚里,久而久之,食量大增,不长胖都难。

善用他人之力:如果你意志力较弱,又想减肥,那就应该借助别人的力量。例如找个可靠的减肥顾问,或者把自己要减肥的消息“昭告天下”,给自己造成一种“舆论”上的压力。

水煮肉片:医学认为健康的减肥方法只有两种:以运动来提升体内的基础代谢和食物热量控制。但仅靠运动减肥,效果很不明显。研究表明,即使你每天运动几个小时,但只要喝碳酸类饮料或多吃几块饼干,辛辛苦苦的减肥成果便会化为乌有。而且运动常使人难以坚持,更烦恼的是一旦停止运动后很容易反弹回来甚至更胖。所以要健康的减重,控制食物的热量是很重要的。但这不等于节食或少吃,因为只有在在保证营养全面并且均衡的同时控制热量摄入才是真正的健康减肥。而仅仅靠节食或少吃是不健康的。

几种健康减肥方式:
1.降低热量的摄取。2.少吃1口肉,3.减少食物的摄入量,4.每天1餐流食。5.每天快走45分钟。6.固定时段锻炼。

专家指出妇女以每周体重减少0.5公斤左右最为理想,男性以每周减0.5~1公斤体重为宜。

饮食减肥最好少吃但不要刻意节食,吃得健康才能健康减肥。吃什么可以健康减肥,我的经验可以参考一下,具体吃什么你可以根据自己的习惯决定,毕竟每个人的饮食习惯都不一样。三餐清淡较为重要,同时注意按时吃,不要完全不吃。

纠结:十大健康减肥法:

1.食欲控制法。
克制食欲,每餐只摄取以往常量的百分之七十。一段时间后,胃就会自然而然地缩小,而食欲也自然而然地下降。大多数肥胖患者都有很好的胃口,降低食欲的话对减肥很有帮助。

2.草本食物减肥法。

我们可以通过使用具有抗肥胖疗效的中药来减肥。这包括一些减肥药贴和草本口服药物。而现在,最流行便是通过提取中药的活性成份制成口服药片,大大地提高药物的吸收,从而更快速地减掉脂肪。

3.少吃多餐法。

“少吃多餐”就是把一日三餐这个日常饮食习惯细分成更多的

餐数。当您感觉饥饿的时候,就吃一点缓解一下,不要吃太多,吃得越慢越好。这样就能减少多余脂肪的堆积。

4.白醋减肥法。

白醋所含有的氨基酸不仅能消耗掉体内的脂肪,还同时能帮助促进糖和蛋白质等物质的代谢。每天摄入15毫升到20毫升的白醋,对脂肪的减少有帮助。

5.饮茶减肥法。

我们都知道,不健康的饮食习惯是肥胖的根源。用茶代替碳酸饮料不仅能减少热量的摄入,还能更有效地促进身体新陈代谢和脂肪分解。

6.跳绳减肥法。

跳绳不仅能帮助增加脂肪分解酵素的动力,促进多余脂肪的消耗,还能减少储存的热量从而有效减肥。为了能真正达到想要减掉体重的目的,必须每天坚持跳绳30分钟以上。

7.游泳减肥法。

如果到了夏天,游泳是最常见的减肥方法。游泳是有氧运动,仅能帮助减掉脂肪,还能强健体格和提高免疫力。值得注意的是,游泳的时候必须做更多呼吸运动和减少缺氧训练。另外,游泳的时间应在一小时以上。

8.慢跑减肥法。

目前,慢跑运动在很多国家都很热门。慢跑的动作简单,容易掌握。慢跑是全面的且易于调整的运动,并且减肥效果极佳。因此,这项运动在中年和体质虚弱的肥胖者中最为欢迎。慢跑已成为治疗肥胖、抑郁、自闭和缺乏健康体魄的普遍方式。

9.球类运动法。

所有的有氧运动都能助减掉脂肪,球类运动当然也不例外。具有强烈节奏感和浓厚兴趣的人对球类运动特别热衷。大多数肥胖者都把球类运动看作减肥的灵丹妙药。

10.针灸减肥法。

针灸减肥法通过刺激经络穴位能改善两个系统的功能,这两个系统是:下丘脑-脑垂体-肾上腺皮质,和交叉耦合-肾上腺髓质。因此,不但使基础新陈代谢加快,还使脂肪代谢率加快,从而增加热能消耗多余脂肪。最后,还能调整、修复和完善人体的自然平衡状态。当然,针灸减肥并非人人适宜,一定要去正规医院咨询。

如何度过减肥停滞期:

1.改变运动形式。这是度过减肥停滞期的最佳方法。比如你以前的方式是跑步,在你适应跑步运动后,可以改变方式,不去做这个运动或是少做,把主要的精力

做在另一种运动形式上,这样能时刻保持新鲜感,其效果是很不错的。许多人已经通过这个方法成功度过了减肥停滞期。

2.加大运动强度。这个方法对于度过减肥停滞期也非常不错。如果你到了减肥停滞期,应该加大运动强度,才能使你身体能力与运动之间的距离保持不变。所谓“水涨船高”,不能让身体长期适应同一个运动强度,否则就起不到多消耗脂肪的目的,使减肥变慢。

减肥误区:
1.睡眠不足。如果你的睡眠不充足,那么你的身体就会通过另外的方式来获取能量,这往往也就意味着熬夜会使你不知不觉过度饮食。

2.辣椒减肥。没有任何研究直接证明辣椒能够减肥,而且过量食用刺激性强的辣椒会影响胃部机能,还会令皮肤变得粗糙。即便辣椒减肥有一定效果,似乎也有些得不偿失。

3.一味追求低热量的食谱。减肥期间降低热量的摄入固然正确,但长期低热量的食谱最终可能会导致营养不良,降低新陈代谢率。此后,饭量稍增大一点或者摄入热量稍高一点就会迅速发胖。

4.喝咖啡。所谓“咖啡减肥”,归根结底,最终还是要配合运动。最重要的是,即使配合运动,要达到分离出脂肪酸的效果,每天至少得喝8杯咖啡,这么大的量一定会让你长期失眠。大量喝咖啡还会导致身体缺水,影响肤质,更有害健康。由此,“咖啡减肥”也不是很好的选择。

5.过度节食。科学研究发现,如果你通过过度节食来保持身材,那么数年后,你的健康状况将会因此受损。因为,过度节食会使到达胃部的食物数量不足,这样,胃的运转能力和承受能力也会随之逐渐下降。而与此同时,胃还要长期忍受浸泡在多余胃酸中的“折磨”,长此以往,患胃病的概率将会大大增加。

6.一味吃素。食素者更容易发生缺铁性贫血。虽然植物性食物也能补铁,但是吸收利用的效率比起动物血、红肉中的血红素铁就要差得远了。减肥最好的食物结构是,以碳水化合物供能为主,占总热量的40%~50%,脂肪减少,蛋白质要充足。如果食物结构不对,或者热量摄入过少,则可能导致营养不良、贫血、低蛋白血症等,表现为身体虚弱无力、头晕、心悸、嗜睡、反应迟钝、记忆力下降,严重的可引起晕厥,甚至影响呼吸和心跳。



网上吹风

孩子们正在成长 应该多运动

商水一小教师:现在,有些学校和家长只注重孩子的学习,不注意让孩子运动,因肥胖而多病的孩子越来越多。我在此呼吁,希望学校和家长鼓励孩子课外多运动。

文明路上坑连坑 又该补补了

文明路居民:文明路上大坑连小坑,与新建路交叉口的坑更是让群众路难行。每次群众一反映问题,这些坑就被草草填住,过不了多久,路面又“惨不忍睹”了。作为文明路上的一个居民,我希望有关部门能真正重视起这个问题,拿出一套方案,切实解决这个问题。

牛营小学门前路难行 何时才能修

风吹稻花香:牛营小学门口的路太糟糕了!阴天下雨时几十名学生在泥泞的道路上挣扎;晴天时尘土飞扬,刮得路过的人们一身尘土,睁不开眼。群众期盼着有关部门能早些修路。

(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

武汉曝光“不文明市民”

网友称很给力

近日,武汉公布了一批乱闯红灯、乱停车辆、乱穿马路、乱扔垃圾的市民名单,并附了视频截图,在市民中引起巨大反响,百姓们对这一举措纷纷叫好。

多家门户网站纷纷转载,上万名网友参与了讨论,直呼武汉市“很给力”。网友“tuden 苗玛”表示:“很给力,管得好,早就应该管行人了,武汉拥堵不能只埋怨城市建设和汽车发展,很多时候都是行人的随意造成的。”

对于这次“曝光”的举措,很多网友在“叫好”的同时,还觉得不过瘾。网友“痛并快乐着”说:“罚轻了,要重罚!”网友“LOST”更是建议:“要是一天曝一次,而且要清楚到个人的脸,那就太棒了!”

小狗震后守候受伤伙伴视频感动网友

日本经历了特大地震和海啸后,当地记者拍摄到了一段感人的“狗坚强”的故事并将其放置到网络上激励了更多的网友。视频中的小狗已经没有了主人。在废墟中,小狗忠诚地守候着自己受伤的伙伴。这段被命名为“无尽忠诚”的视频片段成为各大视频网站的热门,已有超过5万人观看。

视频中的小狗显得疲惫而消瘦,在受伤的伙伴周围徘徊,他的伙伴已经无法动弹。这条小狗看着摄影人员和镜头不断走动,希望引起他们的注意。视频解说称,这两条狗都获救了,其中一条被安置休息,另一条被送往治疗。

该视频还表示,日本现在开始为震后失去家园的动物募集援助物品,很多人留言称准备收养这条小狗。

网友“发明”“蛋蛋房”防震防海啸

最近,在天灾袭来之时应运而生的热帖《地震海啸后的发明蛋蛋房》迅速被顶成了不少论坛的热门帖子。该帖是由一位自称“贪生不怕死”的网友在充分发挥自己想象力之后创造出来的。3幅颇具专业色彩的卡通图,配上一些简短的文字说明,简洁明了地向网友们展示了“蛋蛋房”的使用原理。

首先用特制的材料做外壳防震防水,然后再安装一个弹簧在上面,避免剧烈晃动造成的不稳定。地震的时候,房子不会垮掉;海啸的时候,房子可以漂在水上。“说白了,就跟我们在游乐园看到的太空球差不多。”网友“大嘴巴”指出来,这个设计太简单了,有很多不足之处需要改善。

还有一些网友也不甘落后,为防震防灾献计献策。比如“如何在晚上睡觉的时候做好防震准备”,网友“麒麟”说,只要在床头放上可以发出巨大声响的物品,这样一来稍有动静我们便可迅速逃生。相比起在睡梦中无辜死去,能够抓紧时间逃跑还是幸运许多的。

(本栏信息均由编辑摘编)



网眼看周口

河南周口市委召开常委会部署 2011 年对台工作	
中国日报	2011-3-16 09:57
周口:部分商场预包装商品“缩水”严重	
中新网	2011-3-16 10:23
打造五大基地 周口农业给力经济区	
农博网	2011-3-15 08:31
周口:努力在保障国家粮食安全上有更大作为	
新华网	2011-3-15 07:27
“中原古韵”非物质文化遗产展演在淮阳落幕	
大河网	2011-3-21 08:21
淮阳坚持以人为本提升计生服务水平	
新华网	2011-3-18 12:41
河南鹿邑举行老子诞辰 2582 周年公祭大典	
凤凰网	2011-3-19 12:48
河南太康县对机井工程进行全面排查治理	
中国新闻网	2011-3-18 19:08

(3月15日至3月22日百度搜索收录有关周口热点新闻)

让车展动起来 “建行汽车分期付款·2011 春季周口汽车县市巡展”风暴(太康站)

主办:周口日报 周口晚报 中华龙都网 周口手机报 时间:3月26日、27日 地点:太康人民广场

扶沟 (第五站)

西华 (第六站)

项城市 (第七站)

太康 (第三站)

淮阳 (第八站)

鹿邑 (第四站)

郸城 (第二站)

沈丘 (第一站)

本站参展品牌

广汽本田、东风本田、雪佛兰、别克、长城、东风雪铁龙、奇瑞、东风日产、开瑞、郑州日产、吉利、一汽大众、比亚迪、荣威、中华骏捷、广汽丰田、一汽丰田、长安福特、长安轿车、长安铃木、悦达起亚、上海英伦、昌河铃木、通用五菱、江淮汽车、海马汽车、斯柯达、奔腾、马自达、传祺……

要买车、找建行,使用建设银行信用卡购车可以分期付款,零利息、免担保、免抵押,不仅让你免除高额贷款利息的负担,更享受分期付款的轻松,助你实现购车梦想。

咨询电话:6061625 13592259157

策划执行:周口日报社汽车工作室 周口晚报《汽车周刊》 咨询电话:0394—8599345