

健身谨防 5 大误区



夏日炎炎,衣衫单薄,正是减肥的大好时光。健身教练对记者说,通过长年在健身房里的观察,发现很多来做健身的人,由于多是自己单练,很容易在健身时步入各种误区——

误区 1
在有氧健身器上耗太久
在健身房里,你会看到不少人在动感单车上一耗就耗两三个小时。再仔细一看,他要么是器械操作方法有误,要么是锻炼的节奏不对,如此锻炼法,根本无法获得运动的最大好处,还有可能伤害身体。究其原因,他们就是不知道有氧运动需要多长时间合适。健身教练说,有人也是因为减肥心切,以为时间越长瘦得越快。

其实,过度使用有氧器械(也就是有氧运动过量了),不但减肥效果不好反而会减掉肌肉,长期这样会使身体的免疫力下降并引发身体的其他不适。

因此,建议健身应当根据自身情况制定运动计划,比如根据体重、身高、基础代谢、脂肪比等不同情况来制定有氧运动的时间和强度。一般来说,肥胖者需要减脂肪,需以有氧运动为主,而相对不需要减肥、只是为了保持身材和加强健康的应以力量练习为主辅以有氧运动。

误区 2
举重不分轻重
在健身房练肌肉塑体型时,人们往往喜欢选择哑铃或杠铃,不

过男士选得过重,而女性由于害怕练成肌肉发达的样子又总是挑轻的。

健身教练说,其实举过重和过轻都会影响锻炼的效果,过重容易造成运动伤害,比如关节损伤、肌腱、肌肉或韧带拉伤。男士想长肌肉,并不是非要用很重的杠铃不可,如果方法正确,轻一些的杠铃也同样有效。因此,建议慢慢做,选用第一次能举 30 次,停顿一下后,再选只能举起 15 次的杠铃。

而女性害怕练成肌肉发达挑轻的完全是对运动生理学不了解的一种误区,因为女性和男性的体质区别,女性就算练重量也不容易练出像男性那样的大块肌

肉,只会帮助收紧和结实肌肉。

误区 3
注意力不在核心肌群上
在健身房里谁不在意自己的核心肌群一眼就能看出来?健身教练说,很多健身新人不知道什么是核心肌群及收紧核心肌群对训练有什么帮助,所以,在锻炼中姿势是感觉松散的,长期这样影响锻炼效果不说,更容易造成运动损伤或使你的体态越来越难看。

通常,核心肌群包括从胸部以下到臀部以上的全部区域,并非仅仅指腹部肌肉。所以,在锻炼其他部位时,也应时刻注意核心肌群是否收紧,这样有助于增加身体稳定性并降低运动损伤风险。

误区 4
忽视看不见的肌肉
很多人喜欢把目标锁定在较大块的肌肉上,比如六块腹肌、肩部的肱二头肌,它们确实非常重要,我们要靠它们来运动。但我们同样应该关心膝盖、胳膊等小的肌肉群,锻炼这些肌肉有助于改善我们的动作。

很多人只为追求大块肌肉的线条而忽视小肌群的重要性。因此专家建议,通过多样化的训练来刺激小肌群及深层肌肉,强化小肌群可以帮助我们提高运动能力,增加身体的协调性和稳定性,这样才能更好地锻炼出大块肌肉线条。推荐普拉提、瑜伽及健身球训练,可以很好地锻炼到平时忽略的小肌群及深层肌肉。

误区 5
健身强度过大、时间过长
有些人第一次去健身房就摆

开架势,准备足足运动几个小时,听着挺吓人。实际上,每天活动半小时,一周坚持 3 天以上足矣。

健身教练说,如果一开始训练方法不对,比如强度太大时间太长会造成运动过量,第二天全身酸痛过度疲劳,甚至因运动过量而出现感冒发烧等身体的不适,这样很容易影响锻炼的坚持,时间过短又达不到训练效果。

所以,应该根据年龄及体质来设定锻炼的频率和时间,一般以 1 小时左右为宜,健身新人初期阶段是适应阶段,以提升体能为主,一周 2~3 次,或隔天锻炼,保证充足的时间让锻炼过的肌肉得到休息和恢复。而特别需要减肥、增肌的,适应阶段过后进入第二阶段,我们称成效阶段,在这个阶段可以适当调整运动时间和频率。比如需减肥的,锻炼时间可以拉长到 90 分钟/次,3~4 次/周,甚至每天锻炼。(陈磊)



夏天吃水果禁忌

多吃水果本来是很有益身心健康的,特别是在夏日,不少女士都喜欢吃不同类型的水果,一来可消暑,二来更可帮助消化,甚至减肥瘦身。不过,并不是所有水果都适合大量食用。以下 7 种水果在夏天千万要少吃。

荔枝味道可口鲜美。但吃荔枝过多可能患荔枝病。因荔枝所含单糖大部分是果糖,果糖被机体吸收后要经一系列酶催化才能变为葡萄糖供能或转变为糖元贮存,被组织细胞氧化利用。如果一次食用过多荔枝,导致血糖含量比正常降低许多而引起低血糖症。因此,荔枝病是一种低血糖引起的急性疾病,表现为清晨发病,常以出汗、肢冷、乏力、轻泻等为前期症状,其后突然抽搐、昏迷。

柿子在水果中甜味居首,被人们称为“最甜水果”,而由柿子做成的柿子饼,那就更甜。柿子不仅味道鲜美且营养丰富。但柿子也有不足之处,食之过多也有危害。柿子中含有一定数目的单宁(鞣酸),果皮含量更高,吃柿子时口涩、舌麻就是单宁收敛的缘故。单宁有很强的收敛作用,在胃内易与胃酸结合,从而凝固成块。

桃子营养特点是含铁量较高,另外含有蛋白质、糖、钙、果胶等,特别适合贫血的人吃。而桃中所含的果胶,能够促进肠道蠕动,所以有预防便秘的作用。桃虽好吃,但不可多食,多吃会引起腹泻等急性肠胃疾病。

苹果味道酸甜鲜美,营养丰富,食用方便,还能治多种疾病,深受人们喜爱。但如过量食用或暴食苹果也可能带来许多弊病。苹果含有大量糖类和钾盐,其中每百克苹果含 100 毫克钾,而含钠仅 14 毫克,钾与钠比例过于悬殊,摄入过多不利于心脏、肾脏健康。特别是对患有冠心病、心肌梗塞、糖尿病的病人更是加重了心脏和肾脏负担,不利健康。因此一般食用量为每日 1~2 个为宜。

香蕉是香糯可口的水果,因而有些人一次大量食用香蕉,殊不知,这样对身体健康非常不利。香蕉中含有较多的镁、钾等元素,这些矿物质元素固然是人体健康所必需的,但若在短时间内一下子摄进过多,就会引起血液中镁、钾含量急剧增加,造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,对健康产生危害。此外,多吃香蕉还会因胃酸分泌大大减少而引起胃肠功能紊乱和情绪波动过大。

山楂酸甜可口,具有消食化积的作用,是增进食欲的最佳食品之一,但食过多是有害的。山楂食用过多会伤人中气,由于山楂含有大量的维生素 C 和果酸等成分。从食品药性来看,山楂味酸甘。古代医学中就有记载:“山楂破气,不宜多食。多食耗气,损齿。”山楂是破气往积滞之品,平素脾胃虚弱或正服人参等补气药的人不宜食用。儿童处在换牙时,如经常大量食用对牙齿的生长不利。

西瓜性味甘凉,凡暑热口渴、心胸烦热,可适当吃西瓜以解暑清热,但多吃不利于身体健康。因从中医理论看,西瓜性寒,过多食用造成胃寒、腹满腹胀、肠胃消化力下降等不良症状。另外西瓜含有极丰富的糖分,多吃西瓜就会摄入大量糖分,多余糖类物质在体内积存变成脂肪,使体液变成酸性环境,影响人体健康,且还会影响饮食平衡,使蛋白质、矿物质等摄入减少,从而引起营养失衡。(陈奥)



经常吃重口味易患大肠癌

近日,央视热播的大型美食纪录片《舌尖上的中国》让不少“吃货”看得大咽口水。面对美食美味,大家自然管不住嘴也累坏了胃。但这吃出来的快感,可让肠胃受伤没商量。专家提醒,大肠癌就是胡吃海喝的祸,管住嘴巴最重要。

煎炒熏烤,伤肠没商量。在夏天的晚上,最热闹的地方是大排档,没事吃两串是最主要的夜间生活。专家介绍,上海、浙江、福建这些地区都是肠癌重灾区,主要原因就是粗粮吃得少,高脂肪、高蛋白食物吃得太多。吃太多肉串,特别是晚上吃,是非常不健康的饮食习惯。目前,预防肠癌最为公认的因素就是增加膳食纤维的摄入。同煎炒熏烤对应,好的烹饪方法应该是蒸炖煮。既可以控制油脂,也可尽量保留食物的膳食纤维。



咸辣酸麻,大多非天然。喜欢重口味也是食客的特点,鸭脖要辣到流眼泪,热干面要加一堆调料。专家提醒,不单咸辣酸麻对胃肠道的强烈刺激作用,这些食物最主要的问题在于都是非天然的。比如为追求酸的口感,食醋里要加醋酸。又比如辣味,一般的大蒜加辣椒是做不出那么辣的,要加辣椒精。因此,尽量要吃原生态的、天然的。另外,可以吃一些苦味食物,如苦丁茶、苦瓜,都有不错的护肠作用。(沈传利)



6月9日,在加拿大多伦多,一只盛装的宠物犬被模特抱在怀中进行时装展示。

当日,为期两天的2012年加拿大多伦多宠物犬狂欢节在市区举行,装扮一新的宠物犬在这里汇集,吸引了上万名宠物犬爱好者。多伦多宠物犬狂欢节始于2003年,现已成为北美地区规模最大的以狗为主题的室外节日活动。

新华社发

心理专家提醒

高考过后忌突然极度放松

“妈,书包帮我拿走,今天晚上班里聚餐,别等我!”“好,好好,别急着回家,好好放松放松!”8日下午高考一结束,在考点门口接孩子的家长就成了“搬运工”,背书包、为住校的孩子收拾行李……

据了解,往年也有这一现象,被视为“人生大考”的高考一结束,孩子们便像放飞的小鸟,通宵达旦上网聊天、彻夜不眠聆听飙歌、狂吃滥饮或躺在床上睡得昏天黑地……当然,对于经历了十几载寒窗苦读的莘莘学子来说,似乎可以理解。一位家长这样对记者说:考完以后干什么,孩子早就安排好了。无非是全班聚餐、一起唱歌等等。而作为家长,孩子紧张了多年,也不忍心拒绝孩子的请求。

但健康专家介绍,让绷了多年的神经得以松弛,当然有利于身心健康,但是,放松决不是放纵。因为在备考和应考期间,考生处于高度紧张的亢奋状态,体内应激激素分泌增多,若考完一味放纵,兴奋状态持续过久,这一激素的分泌量就会下降,人体将有衰竭、亏空感,免疫力减退,可能引发多种疾病。

心理专家也提醒家长和考生,最忌讳过度紧张后突然极度放松,通过喝酒、上网打游戏等方

式宣泄压力不可取。家长要适度引导,出门游玩散心、爬山、游泳都是不错的选择。因为多年的学习,考生们早已养成了一定的生活习惯,短期内突然改变,很容易对身体造成伤害。因此,家长应该鼓励孩子多做些有益身体健康的事情,例如旅行或者参加一些公益活动等,这样既能让考生跟社会多接触,也对未来进入大学生活学习有利。

此外,专家还建议,高考过后,家长最好不要再代替孩子过多地打理他们的日常生活,给他们创造一些机会去参与各种各样的劳动,学生也应该主动帮助父母做些家务,这不仅对自己未来生活是一个锻炼,更是孝敬父母的好机会。(刘明)



枸杞养生功效多 这样吃效果翻倍

枸杞的性味甘平,中医认为,它既能够更好的滋补肝肾、益精明目和养血、还能增强人们的免疫力和多种维生素,它们能够更好的预防心脏病和癌症。

对于现代人来说,枸杞最实用的功效就是抗疲劳和降低血压。枸杞还能够更好的保肝、降血糖、软化血管,降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平,对脂肪肝和糖尿病患者也具有一定的疗效。因此枸杞越来越受到人们的欢迎。

枸杞可分为三个部分来使用,枸杞叶可用来泡“枸杞茶”喝;红色果实“枸杞子”可用于做菜或者泡茶;枸杞根又称为“地骨皮”,它一般当作药材使用。

在做菜的时候加入枸杞子要注意它的烹调方法。烹饪枸杞的时间不能太长,应该在炒菜或者煲汤收尾的时候放入枸杞,这样就可以防止大量营养成分流失。因此,枸杞更适合泡茶或者做凉菜的辅料来食用。枸杞也不适宜长时间地清洗,如果长时间清洗的话就会让它里面的营养成分流失,建议在温水里稍洗一下就可

以了。

由于枸杞温热身体的效果十分强烈,患有高血压、性情太过急躁的人,在日常饮食中大量摄取肉类会导致面泛红光的人最好不要吃。正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻等急症患者在发病期间也不宜吃。

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人群,但一定要每天吃一点,长期坚持食用,只有长期服用才有效果。任何滋补品都不要过量食用,枸杞也不例外,一般来说,健康的成年人每天吃 20 克左右的枸杞比较合适。(兰恩)



维生素 C 泡腾片 长期大量服用可致坏血病

据《家庭用药》报道,相关研究提示,维生素 C 泡腾片对感冒有一定的预防作用,特别是加锌的效果可能更好。维生素 C 泡腾片含 1000 毫克高效能维生素 C,能增强机体抵抗力,用于预防和治疗各种急慢性传染性疫病或其他疾病;用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗;用于预防和治疗坏血病。

大量服用可干扰诊断
需要注意的是,大量服用维生素 C 泡腾片将影响诊断性试验的结果。比如,大便隐血可致假阳性;能干扰血清乳酸脱氢酶和血清转氨酶浓度的自动分析结果;尿酸(硫酸铅法)、葡萄糖(氧化酶法)均可致假阳性,尿中草酸盐、尿酸盐和半胱氨酸等浓度增高,血清胆红素浓度上升,尿 pH 值下降。

有些人要慎用
下列情况应慎用:半胱氨酸尿症、痛风、高草酸盐尿症、草酸盐沉积症、尿酸盐性肾结石等疾病患者。尤其是糖尿病患者可能因维生素 C 干扰血糖定量。此外,葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症患者,可引起溶血性贫血;血色病或地中海贫血患者,可致铁吸收增

加;镰形红细胞贫血患者可致溶血危象。维生素 C 泡腾片大量长期服用后,宜逐渐减量停药,以防止可能出现的缺乏症状。

长期大量服用可致坏血病
一日 2~3 克长期服用,可引起停药后坏血病。长期服用大量维生素 C 偶可引起尿酸盐、半胱氨酸盐或草酸盐结石。大量服用(一日用量 1 克以上)可引起腹泻、皮肤红而亮、头痛、尿频(每日用量 600 毫克以上)、恶心呕吐、胃痉挛等。(林雷)

