

产后瘦身有窍门——

# 抓住零碎时间 恢复曼妙身材



激素变化、食物增加（为了喂奶自己多吃）、作息无规律……许多因素会促使产妇发福。在宝宝刚出生时，可能会有各种问题不停地打断产妇的瘦身计划，但两三年后，若依旧腰带“游泳圈”的产妇，确实需要反省，别让宝宝成为你瘦不下来的借口。其实，饮食、作息上的小改变，可以帮你恢复产前的曼妙身材。

美国体适能协会、康宝莱健身教育主任萨曼塔·克莱顿作为一个专业人士，为产后妈妈提供了实用的瘦身窍门。

## 建议1：争取零碎时间

萨曼塔指出，无论因什么原因发胖，在减肥过程中最应该牢记的是：切勿操之过急。我们不是一口就把自己吃成了一个胖子，当然也不可能短时间内变成一个瘦子，如果谁告诉你可以，那肯定不够安全和有损健康。

产后是一个较为特殊的阶段，初次健身

时需要特别注意，务必向医生咨询何时能够开展常规的健身运动，因为产妇往往都存在体质虚弱等身体状况。由于孕期的体重是经过40周逐渐增加的，因此，你需要给自己至少40周的时间减掉多余的体重。萨曼塔说：“对于产后几周就能恢复妙曼身姿的明星，我们不宜盲目效仿。与其整日看着自己的糟糕身材，苦恼为何不能像明星一般快速减重，倒不如给自己足够的时间陪伴宝宝，并学习如何在换尿布、喂奶和缺少睡眠之间找到平衡点。”

初为人母的你一定会忙得不可开交，但还是会挤出一些零碎的时间。尽量每天都安排一些锻炼的时间，比如趁父母照看宝宝时、宝宝睡着时……哪怕每次只有十分钟，也可积少成多，这些零碎的运动将会成为你恢复体形最好的开端。如果你已经回到工作岗位，可以利用午饭时间在周围散散步，或办公时站着接电话……这些小动作可以帮你尽快恢复到产前状态。

## 建议2：别找借口

“有了宝宝晚上睡不好，白天要多睡会儿”、“抱宝宝手都酸了，还是坐着吧”……萨曼塔说，这些是产后妈妈每天的生活写照，也成了妈妈们在宝宝出生后还不愿锻炼的借口。建议妈妈们尽早开始锻炼，不仅可以缩小腰围，也可以使自己更健康，从而给宝宝更好的照顾。哪怕只是散散步、伸展四肢或做其他能够让你动起来的事情也行，所以别再为自己找借口了。

## 建议3：随时随地运动

随时随地锻炼绝对优于从不锻炼。你可以跳跳绳、洗奶瓶时做下蹲运动，或临睡前做仰卧起坐等，这些方法绝对能够起到塑身效果。掌握卡路里摄入和消耗量的平衡点，也会帮助你持续不断地减重。

由于产妇的腹部赘肉较多，保持一段时间的收腹，能帮助腹部肌肉得到锻炼。因此，时刻提醒自己收起小肚子，每天几次就能帮助你有效锻炼腹肌。现在就来试一下，收腹！

## 建议4：吃得有营养

每个产妇都需要保证每天摄入高品质的营养，但这不代表暴饮暴食。之所以要强调这一点，是因为产后实在不是节食减肥的好时机，节食可能导致产妇身体内必要的营养元素缺失，不利于喂奶。既能控制卡路里，又能提供身体所必需的营养，才是更好的选择。富含碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质的食物是上选，它们来自蔬菜、水果以及鱼肉等健康产品。当然，也可以选择一些高蛋白、低热量、易吸收的营养补充产品。

（羊晚）

# 吃水果能让你减肥吗

夏天到了，轻薄的衣服再也遮不住肥肉，减肥重新成为热门话题。在各种减肥方法当中，水果减肥似乎永远是诱惑力最大的一种。可是，水果真的会让人减肥吗？从历年来的经验发现，有些人吃水果之后瘦了，另一些人不仅没有瘦，反而还增肥了。

## 水果为什么会帮助人减肥

水果中的水分含量通常会达到90%左右，这就意味着它的体积大而干物质含量比较低。同时，它的脂肪含量一般也很低。除了榴莲和鳄梨（牛油果），水果的脂肪含量通常在1%以下，甚至有的低至0.2%左右。除了香蕉之外，水果的淀粉含量也很低，蛋白质含量也很少。

能变成热量的营养素，无外乎脂肪、蛋白质和碳水化合物这三大类。既然脂肪和蛋白质都少得可怜，淀粉也非常少，水果的热量主要来自于糖。然而，大部分水果的糖含量也不算很高，一般在10%以内，只有葡萄、枣、香蕉等含量高一些。

所以，如果用水果来替代诱人的饼干甜点，甚至替代一部分米饭馒头，那是相当有利于减肥的。而且，不仅有利于减肥，还对脂肪肝、高血压、冠心病的预防也有好处，因为与精白米面和甜食饼干相比，水果能提供更多的钾、镁、维生素C、果胶和多种抗氧化物质。

不过，在看到这个优点的同时，也一定

要记得，凡事有利必有弊。比如说，水果中的维生素B1和铁、锌等元素的含量很低，水果中的蛋白质非常不足。如果要用水果完全替代主食，麻烦就来了，因为这会造成一天当中的蛋白质摄入量大大下降，容易引起浮肿病。

## 吃水果一样会让人发胖

吃水果发胖的情况又是怎么产生的呢？第一种情况是因为长期吃水果，造成身体代谢紊乱，蛋白质严重不足，只要结束水果减肥，恢复正常饮食，身体自然急于把失去的蛋白质补回来。然而，蛋白质在体内可不是干粉状态，一斤蛋白质要结合两三斤的水分。所以，蛋白质增加的结果，是体重飞快地反弹。反过来，减重的时候，脂肪减得很慢，1斤就是1斤；而减少1斤蛋白质的时候，体重会下降三四斤。所以说，减少身体蛋白质的减肥，也就是靠玩水分游戏来支撑的减肥，减肥的人们不可糊弄自己。

另一种水果增肥的后果，来自水果的不当吃法。很多人以为水果是减肥食品，怎么吃都不会胖，于是放任自己每天晚上吃两三斤水果，或者半个大西瓜。然而无论如何不能忘记，水果的甜来自于里面的糖分。水果里的糖分和甜饮料、甜点心里的糖分，归根到底是一回事。千万不要被果糖之类美丽的词汇所欺骗，果糖吃进去而消耗不掉的话，照样让人长

肥肉。比如说，西瓜肉的糖含量约为8%，吃3斤西瓜瓤（真的一点儿都不难）就相当于吃120克糖，接近于一碗半米饭的热量了。吃饱了三餐，饭后再吃水果，最大的麻烦就是增肥。如果要餐后吃水果的话，最好能够少吃几口饭菜，给水果留下一些空位置。

所以，假如胃肠处于健康的状态，吃水果的主要问题不是时间，而是是否造成热量过剩的问题。用餐时吃水果就没有这个烦恼，而餐后吃一定要注意控制数量。我国营养学会建议每天吃200~400克水果，只相当于1个苹果，或一个苹果加一只大橙子的量。如果肠胃确实不舒服，那么吃水果的量宜少一点儿。

假如控制不住，三餐之外吃了太多水果，怎么办呢？那就多运动，把那些糖分消耗掉。

## 水果减肥该怎么吃

只吃水果做主食的女孩子会发现，自己的头发掉得很厉害，皮肤松弛而容易肿胀，脸色暗淡，并没有想象中的清爽美丽。时间长一些，还可能会出现经血减少甚至月经停止的情况，这就是营养不良带来的恶果。所以，只吃水果的减肥是万万不可长期持续的。

折中的方法是，早餐和午餐按正常食谱照吃不误，只有晚餐改吃水果，远离那些油腻的大餐。为了弥补蛋白质的不足，晚上还要再补充一杯酸奶或牛奶。但是，牛奶中的微量元素含量太低，为了弥补铁和锌的不足，中午一定要吃点肉或鱼，只需1~2两（去骨刺后的重量）就好了。为安心起见，最好再加上一粒复合营养素补充剂。

（志红）

# 男人的身体“晴雨表”

性健康是中老年男性健康的“晴雨表”。随着人们生活节奏的加快、生活方式的改变和生活压力的增大，男科疾病也出现了一些新特点——

1. 男人的精子质量下降。专家认为，日益恶化的环境严重影响了精子的质量。空气、水源对生精、雄性激素代谢产生影响，人体内分泌平衡失调，从而导致了精子质量下降，增加了不育症的发生。而一些不良的生活方式，更会对精子质量产生影响。专家日前提出了“睾丸储备功能”的新观点，为临床评估睾丸生成精子及分泌雄激素的潜在能力提供了新的思路。

2. 前列腺疾病增多。专家认为，前列腺疾病的增多与生活压力大、夫妻两地分居和不良生活方式（如吸烟酗酒、熬夜和久坐不动、憋尿、长时间不喝水）有关。而观念改变（比如性伴侣多）、不洁性生活等都会增加生殖道感染的机会。

3.“ED”和雄性激素下降导致性欲减退。

专家提醒中老年人，心血管疾病、糖尿病、代谢综合征等不仅会影响男性的身体健康，也会影响男性性健康，比如引起“ED”（勃起功能障碍）、性功能下降（雄激素下降导致性欲减退、体力差、骨质疏松和代谢紊乱），应该引起足够的重视。

（映平）