

关爱女性

女性如何锻炼塑身

户外:慢跑+跳绳+球类;室内:跑步机+力量练习+跳操



动感单车是健身房中运动量最大的器械之一,做45分钟的动感单车消耗的热量高达400千卡~500千卡,在锻炼的过程中,全身80%的肌肉和关节都会同时参与运动。

想跑步怕跑成“萝卜腿”,想打球怕长出肌肉。减肥塑身一族尤其是女性总是面临着这样的担心,想减掉几斤肉容易,但因此付出粗壮的代价后,想找回纤细的身材可就难了。

重复锻炼一个部位,减肥效果可能不错,但是你没办法阻止肌肉的生长。苏州市体育科学研究所运动训练室夏华认为,减肥塑身不能急于求成,更不能抱着一项运动不放。在常见的运动中,跑步的效果是最好的,但是很多减肥的女性一跑就是1个小时~2个小时,速度控制得也不好,这样跑上一个月,体重会有所减轻,但是一些人小腿上的肌肉也开始多起来,不但没塑身,反而变粗壮了。跑步是这样,其他活动也是同样的道理。

夏华指出,塑身运动就和吃东西一样要“营养均衡”,要合理分配运动量

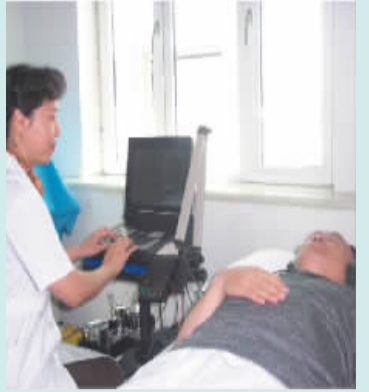
和变换运动方式。如果在健身房运动的话,最好的程序是跑步机(或单车)、局部力量练习、跳操(或游泳),每个项目的锻炼时间为10分钟~20分钟。

如果是在户外进行健身运动,最好先慢跑10分钟~15分钟,然后进行一些腰腹锻炼、单项体育活动(如球类、跳绳、健身器材等)。进行球类或健身器材运动时,最好保证锻炼方式多样化,尽量使身体的更多部位参与运动。

无论是在室内还是在室外,运动时间是保证效果的重要指标,一个半小时到两个小时的运动总量,不会感到劳累,效果也很好。在运动的同时,运动者要控制自己的脉搏,适宜的脉搏跳动是能够让脂肪充分燃烧的有氧代谢状态,做到这些,不但可以减肥也可以让身体形态更加完美。

除了保持运动的均衡外,食物营养的摄入也不可缺少。很多人认为减肥就要不吃主食的理念是完全错误的,主食能够保证碳水化合物的供给,而碳水化合物恰恰是促进脂肪氧化分解的最重要元素。(吴尧)

健康提醒



夏季心脑血管胃肠疾病 结石患者明显增多

本报讯(记者 韩晓红)7月31日,记者从市120急救指挥中心获悉,进入夏天,由于天气炎热,心脑血管疾病、胃肠疾病、结石患者明显增多。

入夏以来,我市持续高温,气象部门曾发布高温橙色预警,高温的天气使人感到非常不舒服。进入汛期后,降水明显增多,闷热潮湿的天气下,心脑血管疾病的患者明显增多,并且以老年人居多。据120急救指挥中心数据显示,6月、7月共接到急救电话近1500个,其中绝大部分是内科的病人。记者从我市几家医院急诊科了解到,心脑血管疾病患者的症状主要是心脏持续憋闷、疼痛,脉搏过快、过慢或心律不齐、出汗等。医生建议,一旦出现类似情况,一定要尽快到医院检查。

天气炎热,冷饮成了人们喜爱的食品,小孩子们更是喜欢,并且吃起来没有节制。据了解,因为夏季气温高,大家喜欢吃冷饮、冷食,而且还喜欢在外面喝啤酒聊天。这些冷饮和凉拌的食品容易受到污染,市民大量食用后极易造成胃肠不适。医生建议,天气变化,饮食要正常,不可多吃过凉的食品,尽量不到外面不洁的小餐饮点用餐。

记者从我市几家医院了解到,这两个月,患结石的病也明显增多,并且以男性患者为主。天气炎热,市民出汗多,喝水少,尿液浓度高,如不及时补充水分,极易形成结石。特别是经常喝啤酒的人,尿酸浓度高,也易得结石。

宝宝健康

儿童开灯睡觉 有可能诱发性早熟

中南大学中大医院儿科性早熟门诊副主任医师郑意楠指出,儿童性早熟除了常见诱因外,过多的灯光刺激尤其是夜晚开灯睡觉也可能引发。

6岁的凡凡是个可爱的女孩,半年前妈妈发现她胸部有些隆起,起初以为是肥胖,后来发现凡凡的乳房明显变大了。到医院儿科性早熟门诊,郑意楠检查后确诊为性早熟。

郑意楠询问病史得知,患儿家庭对孩子的饮食和日常所吃的零食选购都非常注意,也没有给孩子吃过补品。就是孩子胆小,晚上怕黑,喜欢开灯睡觉,导致孩子出现性早熟的主要因素可能就是过度的灯光照射。

光照过度是诱发儿童性早熟的重要



原因之一,因为光线会影响大脑中的内分泌器官松果体的正常工作。松果体的功能之一就是在夜间当人体进入睡眠状态时,分泌大量的褪黑素,这种激素在深夜11时至次日凌晨分泌最旺盛,天亮之后有光源便停止分泌。松果体有个特点,只要眼球一见到光源,褪黑素就会被抑制或停止分泌。儿童若受过多的光线照射,会减少松果体褪黑素的分泌,引起睡眠紊乱后就可能导致卵泡刺

激素提前分泌,从而导致性早熟。

儿童性早熟发生率正逐年增多,但真正因疾病导致性早熟的不足一成,90%的孩子发生性早熟是受外部因素影响,其中过度的灯光刺激应引起重视,尤其是孩子夜间睡觉时,如果没有特殊情况,最好不要开灯,且尽可能保证充足的睡眠。另外,还要避免电脑显示屏长时间的光照刺激,避免由此引发性早熟。(程守勤)



同饮淇河水 共品淇河菜

粥水菜

二品粥水煲脆肠、沙漏粳米、粥水抄手、小米蒸扇贝、粥水玉环烧香翅

特色菜

什锦扒扒、冰心西香橙、白云椒炒鲜鱼、什锦豆花、农家血鸭

御膳菜

酥皮牛肝菌、手盅功夫汤、淮杞御汤石斑、洋芹珍珠鲍、西参扣饭、淮杞御汤白扣饭

此菜于淮于制汤,汤为鲜美之灵魂,在菜肴中扮演着重要角色,此汤滋味纯正,汤色清澈,此菜式既有淮雨霖霖之雅姿,又不失地方风味,据中医理论,汤为菜中精华,具有低脂肪、开肠胃、养神之功效。

小米又称粟米,小米熬粥营养丰富,有“代参汤”之美称,它含有丰富的维生素和无机盐。小米有益丹田、补虚损、开肠胃之功效。“粥水菜”是淇河宾馆厨师队伍开始创新的又一新品菜式,此菜采用不含任何添加剂的天然绿色食品石碾小米为主底料,用此小米熬出的米油加入各种名贵药材,使之汤鲜、味美、营养丰富。

订餐热线: 3307666

本活动解释权归淇河宾馆