

科学健身 掌握时间点

“今天你练了吗？”生活水平日益提升之后,对于吃穿的“攀比”已经不再流行,取而代之的是身体健康和身材的保持等等。

健身房也逐渐在大街小巷中扎根,大批市民都选择办一张健身卡,时不时就去锻炼一下。尤其是到了冬季之后,户外寒冷的天气以及空气质量的问题都让健身房进入了更加火爆的阶段。

那么,一周健身几次合适?一天中的哪个时间去最好?一般练多久就该休息了呢? 这些问题都是科学健身所需要掌握的。

健身频率 每周三五次较科学 不同人群频率不同

许多人一开始健身总是以为要每天练到精疲力尽才能练出肌肉,其实这是大错特错。科学的训练方法是:每周不少于3次,不多于5次。

实际上,肌肉是需要休息的,而且要休息好才能达到健身极佳效果,具体的休息时间则因人而异。从健美运动员的时间表来看,理论上小肌群需要48小时恢复时间,大肌群需要72小时的恢复时间,对于运动量没有那么大的普通人来说,至少也需要24个小时来恢复。

一般情况下,健身锻炼有的人是天天练,有的人是隔天练。这与每个人的锻炼强度也有很大关系,而且针对不同人群健身的目标不同,他们的健身频率也会不相同。

针对想要增肌增重的人群,建议每周锻炼3到5次,可以采用隔天锻炼,也可以采用锻炼两三天、休息一天的模式;针对想要减肥塑形的人群,建议每周至少锻炼3次,最好是能够天天锻炼,因为对于减肥的人来说,主要是做有氧训练,训练的次数越多,消耗的热量也就越多,那减肥的效果也就越好;如果是想要保持健康,建议每周锻炼3次,采用隔天锻炼,锻炼时可以采用力量训练和有氧训练相结合的方式。



时间选择 傍晚燃脂效率最高 热量代谢达到峰值

一般来说,很多人比较倾向于在早晨、傍晚和晚上这三个时间段里进行锻炼。下午锻炼一般是在4点到7点,该时间段内身体机能适应能力最好,此时锻炼更能提升身体素质,比起其他的时间段更为有效。

美国《当代生物学》杂志刊登哈佛大学的一项新研究称,傍晚时段人体热量代谢达到峰值,身体燃烧脂肪效率最高。

为了找出一天中人体消耗热量高峰期,哈佛大学的研究人员让10名健康男女在实验室里生活37天。参试者没

有失眠症及其他慢性疾病,不吸烟,不过量喝咖啡,也不服用任何处方或非处方药物。他们的食物摄入量受到严格的控制。实验室内没有时钟、没有网络、没有电话,甚至没有窗户。其中3名参试者保持正常的作息习惯,另外7人晚上的就寝时间被提前或推迟4个小时。

结果发现,无论人们饮食、睡眠模式如何,新陈代谢率都保持同步——下午晚些时候及傍晚时,热量消耗达到峰值。傍晚时段人体每小时会额外消耗0.02千焦热量(大约相当于0.5克脂肪),比凌晨4到6点钟约多出10%。

一次多久 最多不超过90分钟 训练前热身10分钟

时间越长,训练量就越大,锻炼效果也就越好的认知是错误的。这样做不仅可能达不到应有的效果,还会在很大程度上增加了伤病。大量科学研究表明,每天健身40到60分钟效果是最好的,最多不要超过90分钟。

年轻人到健身房的目的都是希望有一个健美的身材,所以大部分人是进行健美训练,首先无氧运动的时间最好不要超过两个小时,超过两个小时身体机能就开始下降,训练的质量也会相应下降。

建议在每次训练之前拿出10分钟进行热身,防止伤病。训练完之后最好做30分钟有氧运动,一周三到五次的有氧运动能够让身体心肺功能保持在较高水平。

对于老年人来说,大多数人的锻炼目的都是为了身体健康,所以推荐做低强度无氧运动配合中强度的有氧运动。热身时间应与年轻人一样,每次训练前拿出10分钟时间热身,总体锻炼时间在一小时左右为宜。

据新华网

炒菜放醋 时间有讲究

注意 加醋美味钠含量低 空腹喝醋刺激肠胃

醋是中国各大菜系中传统的调味品,中国著名的醋有“神秘湘西”原香醋、镇江香醋、山西老陈醋、保宁醋、天津独流老醋、福建永春老醋、广灵登场堡醋、岐山醋、河南老鳖一特醋及红曲米醋。

跟盐相比,醋同样可以给食物添加美味,但钠的含量要更低。在炒菜的时候放些醋,能够在一定程度上延缓餐后的血糖上升水平,对控制餐后的体重也有好处。

天然陈酿老陈醋产于清徐县,为中国四大名醋之首。山西人善酿醋爱吃醋,似乎顿顿离不开醋。但大家要注意的是,别大量空腹喝醋,醋中有丰富的醋酸,容易刺激肠胃,出现烧心、腹痛等症状。

由于醋能改变人体内局部环境的酸碱度,因此在服用某些西药的时候最好别吃太多醋,以免影响药效发挥;在服用带有“解表发汗”的中药时也不宜吃醋,否则会干扰中药的作用。

除此之外,对醋过敏的人更要注意,不小心摄入食醋后可能会导致身体发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。

作用 醋能去腥膻增香味 烹制海参时不要放

醋是一种重要的调料,它能派上许多用场。在烹调鱼类时可加入少许醋,可破坏鱼腥;在烧羊肉时加少量醋,可解除羊膻气;在烹调菜肴时加少许醋能使菜肴减少油腻增加香味;炒茄子时加少许醋能使炒出的茄子颜色不变黑。

另外,醋还有催熟的作用,在炖肉和煮烧牛肉、海带、土豆时加少许醋可使之易熟易烂。在烹调菜肴时如感太辣可加少许醋,辣味即减少。

打鸡蛋的时候加点醋,炒出来的鸡蛋口感会更好。加微量酸有利于鸡蛋的起泡性,所以加两滴醋对鸡蛋的口感肯定是好的。

炖骨头汤时不要加醋,因为骨头中溶出的矿物质在酸性环境中会转变成无机离子,影响吸收。还有,烹制富含胶原蛋白的海参时也不要加醋,否则会破坏蛋白质的分子结构,影响口感。

时间 炒青菜下锅就加醋 做海鲜时起锅前放

醋是一种酸性物质,青菜类食物遇到醋、淀粉类食物遇到醋、肉类食物遇到醋,都会发生不同的化学反应,所以烹饪不同食品时,放醋的时间也各不相同。

炒青菜类食物时,适合在刚下锅时就适当加一些醋,如炒豆芽菜、蒜黄、包菜、紫甘蓝等,不仅味道好而且营养价值保全得好,可以软化蔬菜纤维,帮助肠胃消化吸收。

炖红肉时,如糖醋排骨、炖羊排等肉类食物,原料入锅后就立刻加一次醋,这样可以祛膻、除腥。肉临出锅前再加一次醋,以解腻、增香、调味。

做海鲜时,如西湖醋鱼、炖带鱼等,在即将起锅时多放醋,不要放得过早,否则醋就会在烹调过程中蒸发掉而使醋味大减。

据新华网

青光眼患者请注意！原湘雅二医院眼科副主任段宣初教授即将莅临衡阳亲诊手术

青光眼是世界首位不可逆的致盲性眼病,急性青光眼更是被眼科医生比作夺取视力的“强盗”,一旦没有进行及时的治疗,患者就可能在短时间内视力严重受损,甚至彻底失明。

青光眼虽然如此可怕,但并非没有“防盗”之策,青光眼患者只要及时采取专业措施,积极配合治疗,也能够终

生保有良好的视力。眼科专家表示,青光眼的治疗以控制眼压为主要手段,稳住了眼压,大部分患者的病情就会得到控制,视野和视神经的损害也会停止。所以,早期发现并进行相应的治疗才是防治青光眼的重中之重!

为更好地帮助衡阳地区青光眼患者免去舟车劳顿享受名医亲诊,衡阳爱尔

眼科医院将于12月15日,特邀中南大学眼科学教授、原湘雅二医院眼科副主任、现爱尔眼科湖南区副总院长段宣初教授来院亲诊手术。因段宣初教授在衡时间有限,当天只能亲诊少量衡阳患者及开展限量手术。即日起进行报名预约,并提前到衡阳爱尔眼科医院接受初步检查,约完即止。报名热线:0734-8239955/18974738806。