

你的健身年货准备好了吗?

俗语有云:“过了腊八就是年”,过完腊八节,离过年就不远了。一想到过年期间大宴小宴不断,可以尽情享受各种美食,摄入各种高热量、高脂肪的食物,很多人就不得不为自己的体重担心了。为了节后的好身材和好心情,我们从现在就可以开始将健身年货准备起来,合理安排过年前以及过年期间的健身计划,不再“逢年过节胖三斤”。

A 提前锻炼,做好健身储备

春节期间对很多人来说是难得的一个假期,不仅要走亲访友,还要放松休息,很难抽出时间出来锻炼。其实现在就可以开始提前做好准备,养成锻炼的习惯,适当减一下体重,将肌肉储备增加,提高新陈代谢的水平。有研究发现,将肌肉训练的周训练次数从2—3次逐渐降到每周2次、1次甚至不练,只有完全放弃训练后肌肉才会明显消退,而对于有氧能力来说,只要很少量

的有氧运动就能很好地保持有氧锻炼带来的好处,因此养成锻炼的习惯,坚持锻炼,即使过年期间只运动一次也不会有很大的变化。除了身体的准备之外,还可以准备一些小器材,如弹力带、小哑铃、跳绳等,以便过年的时候随时随地都能轻松开启锻炼模式。

B 合理安排,时间和强度要跟上

春节前不仅要上班,还要采买年货,留给锻炼的时间已经不多。不仅如此,还要克服自身的惰性,因此可以选择轻松易上手的锻炼手段,约上一两个小伙伴一起互相监督,更有助于坚持下来。关于运动时间的问题也存在很多争论,之前一直在强调跑步、运动30分钟后才开始消耗脂肪,实际上这种说法是缺乏科学依据的。

研究发现,无论时间长短,有氧运动都在消耗脂肪。对于很多人来说,能够动起来就很不错了,延长运动时间则可以消耗更多的能量。所以锻炼时间尽量达到20分钟以上,强度控制在稍微有些喘但不至于上气不接下气,能连续说话即可。另外,高强度间歇运动也被证实是减脂的有效手段,通过高低强度交替训练来达到燃烧脂肪的效果。

C 适合过年期间的锻炼方式

跑步

跑步可以算是最简便易行的一项锻炼了,也是非常好的减肥方式,每周可以跑三次,每次20分钟左右,养成跑步的习惯。在采办年货的途中,上下课、上下班的路上跑起来,可以选择慢跑,强度不大,也不需要太长时间,适合各个年龄层。研究发现长时间的有氧运动会使体内的瘦素减少,运动完更容易产生饥饿的感觉,因此跑完步还需要注意控制饮食,否则前功尽弃。根据个人情况还可以采用高强度间歇训练的方法,半分钟快跑,一分钟慢跑,再半分钟快跑,半分钟慢跑。慢跑的速度保持最快速度的80%以上,慢跑的速度保持最快速度的50%即可。

骑车

骑车也是很多人减肥必选的运动项目之一,对于下肢的力量也有很好的锻炼作用。最近有些办公室的白领迷上了功率自行车,可以一边蹬车一边看书,是一项非常适合办公室一族的锻炼方式,每天蹬20分钟以上,还不耽误工作,一举两得。澳大利亚一项研究发现,12周,每周三次,每次20分钟骑车(8秒冲刺,12秒普通骑),受试者体重平均减去了2.3公斤,有氧能力增加了15%,这种骑车方式也可以很好地减去体重。

跳绳

跳绳属于跳跃运动,跳跃运动除了加强肌力、改善柔韧性之外,还能有效预防骨质疏松。美国研究者发现,每天坚持做上下跳跃的女性,就连最易发生骨折的髌部,其骨密度都能增加3%。这是因为在跳跃运动时,地面的冲击力可以激发骨质生成。过年前和过年期间,可以随时随地采用跳绳的方式进行运动,增强骨质,还可以有效减脂,跳绳单位时间内消耗的热量远高于跑步和游泳,跳绳半小时可消耗400大卡左右的热量。一般减少一公斤脂肪需要消耗7700大卡热量,每天坚持跳绳半小时,20天左右可以减掉一公斤脂肪。非常适合需要减肥的人群。注意

膝关节等下肢关节有损伤的人不要选择这种方式。

室内力量训练

对于减脂控体重来说,做有氧运动加力量训练更好。过年前和过年期间,去健身房练力量可以说是一个梦了,那么这些在办公室或者家里就能进行的力量练习就能帮到你。上肢可以选择举哑铃或者触手可及的矿泉水瓶来练臂力,如果手边找不到合适的器材,俯卧撑也是很好的力量训练方法,注意保持头、脖子、后背、臀部和腿在一条直线上,还可以自己增加难度,比如将手掌撑改成手指撑。核心区可以选择俯卧两头起练腰肌,仰卧起坐、卷腹、平板支撑来练腹肌。下肢力量训练比较经典的动作包括负重深蹲、靠墙蹲、蹬腿等等都可以有效增加下肢的力量。做一些下蹲练习来锻炼下肢力量,觉得枯燥的话还可以变换下蹲的方法,可以换成弓箭步蹲,或者宽距蹲起。这些动作可以每个做8—15次为一组,每天做3—5组,根据自己的情况进行调整即可。



D 多做家务 增加体力活动

除了专门的健身时间,我们还可以利用家务活的时间来增加体力活动,增加能量消耗。采办年货、扫尘、准备年夜饭,一定不要错过利用这些家务劳动来锻炼肌肉、增加能耗、有益大脑、增强体质。根据《中国成人超重和肥胖症预防和控制指南》介绍,家务活的能耗不亚于一些体育活动。对于一个体重60公斤的人来说,常见的家务劳动和散步(3公里/小时的速度)比较:

清洁除尘 15 分钟——走 937 步
做饭 15 分钟——1251 步
手洗衣服 15 分钟——1400 步
拖地 15 分钟——1600 步
洗车 15 分钟——1870 步

还在想什么,赶紧行动起来,告诉家人:今天的家务活,被我承包了。或者全家总动员,跟家人一起做家务,健康又温馨。最后还要提醒大家的是:过年期间记得一定要吃动平衡,早睡早起,保持规律的作息,过一个健康瘦身年哦!

啤酒在日常生活中的妙用

- 1.洗发和润发** 大家都知道啤酒中含有大麦和啤酒花,用啤酒洗发可以让头发柔顺、富有光泽,还能去屑。啤酒洗发前可先用洗发液把头发清洗干净,然后再用加入啤酒的水来浸泡或者漂洗。
- 2.衣物增色** 用加些啤酒的水浸泡深色衣物,可以使衣物变得柔软、恢复原本的颜色。新衣物泡过后还不容易褪色。
- 3.清洗真丝衣物** 用啤酒清洗真丝衣物,可以使衣物平滑、色泽鲜艳,恢复原来的样子。先将啤酒倒入冷水中,然后将清洗干净的衣物泡入,浸泡时间约十五分钟,捞出再漂洗干净后晾干。
- 4.鲜花保鲜** 啤酒还可以使鲜花保

- 鲜,因为啤酒里含有乙醇、糖还有其他营养成分,所以在插鲜花的容器内加一点啤酒,就能延长鲜花的保鲜期。
- 5.浇花** 啤酒是微酸性的,可以调节土壤的酸碱度,能够使喜酸的花卉长得更茂盛。把少量啤酒直接浇到花盆中即可。
 - 6.擦植物** 这是花卉市场里常用的方法,用软布沾啤酒直接擦拭大叶子植物的叶子,可给叶面施肥,经常擦拭能让叶子变得油亮而富有光泽。
 - 7.擦拭冰箱、祛除冰箱异味** 用沾有啤酒的布来擦拭冰箱,可以去污、杀菌,还能去除冰箱里的异味。
 - 8.擦玻璃** 用啤酒擦玻璃是个很好的方法,因为啤酒中含有酒精,而且

又是胶体溶液,所以用它擦玻璃,其中的酒精很快就会挥发掉,玻璃会变得干净透亮。

