

假期体重增加 节后忙着瘦身

# 专家:健身运动应循序渐进

●记者 叶子

对于很多市民来说,春节期间走亲访友少不了聚餐。大鱼大肉虽然饱了口福,体重却跟着往上涨了不少。长假结束后,一些爱美人士纷纷开启减肥模式。对此,有专家建议,减脂过程中应注重循序渐进,避免进入少餐、吃药等减肥误区当中。

## 健身房生意火爆

13日晚8时许,记者在温泉中心花坛附近一家健身中心看到,跑步机、动感单车等运动器械上几乎“满员”,器械练习区里健身教练正在示范使用器械。“过年前报了一个健身班,运动了三个月好不容易瘦了十斤,过完年又给吃回来了。”刚练习完动感单车的小张告诉记者,过年走亲访友聚会过于频繁,避免不了大吃大喝,让自己的体重快速增长。为了恢复身材,春节过后她制定了一系列的减肥计划。

“春节后来我们健身房报名的人明显增加了不少。”在温泉城区中心花坛附近的一家健身房内,工作人员表示,健身房春节期间暂停开放,6日刚恢复营业,当天就有不少市民陆续前来锻炼身体,比平时多了10多人。

针对节后健身热现象,不少业内人士提醒,运动讲究循序渐进的过程,节后



健身切忌急于求成,以免对身体造成过度的消耗和劳损。运动前要注意做好热身准备,在适当运动的同时,还得注意保持合理的饮食习惯和健康的生活规律,这样才能达到较好的健身效果。

## 别陷入健身误区

“春节期间亲朋好友团聚,很多市民摄入的能量大于其所消耗,容易导致体重的迅速增长。”咸安区中医院北门分院康复科主任李芳告诉记者,每个人的胖瘦程度,根据基因、消化吸收能力、运动量大小等原因的不同,导致个体差异较大。

“春节过后很多人为了尽快将赘肉减下去,容易陷入健身误区,反而容易造成不良反应,伤害了身体。”李芳说,健身运动应当长期坚持、循序渐进,高强度的运动容易造成疲劳乏力等不良反应,反而不利于减脂塑形。

有的市民为了达到减脂的目的,一天当中只吃早餐和午餐,晚餐用蔬菜水果代替,或干脆饿一顿,这样的方式是不科学的。李芳建议市民,节后回归正常的饮食摄入后,适当增加运动,应当持之以恒从而达到控制体重的效果。在她看来,中医按摩、针灸等形式的减脂方式确实会产生一定的作用,但也离不开规律的饮食结构和运动。

春季孕妇感冒多发,医生建议:

# 别急脱衣,适度“春捂”

●记者 叶子

最近天气较好,但昼夜温差较大,对于准妈妈来讲最容易感冒。昨日,记者在咸宁市第一人民医院采访时发现,感冒发烧的孕妇急剧增多。该院妇产科主任郑珺表示:大部分孕妇感冒都是因为冬季的衣服“脱早了”。

“前几天天气暖得像初夏,我就把羽绒服脱掉了,没想到到了傍晚快下班时气温却突然降了下来,当时就

浑身发冷。”怀孕5个多月的苏女士告诉记者,当晚她喝了姜汤也没用,夜里还发起了烧,抗了一天实在受不了,第二天一早就赶到医院就诊。

进入春季后,天气逐渐变暖,人们通常会因为燥热脱去冬季臃肿保暖的衣物,但由于春天气温忽冷忽热,一些人的身体还难以适应或抵御突如其来的寒冷。郑珺说,对于身体情况特殊的孕妇,适时、适当增减保暖衣物是保证孕妇不感冒的重要方法之一。

“在春季,即使怕热的孕妇也要适当‘捂一捂’。”郑珺强调,很多孕妇感觉衣服穿多了,身体很热,或是走了几步就浑身冒汗。在她看来,这是准妈妈们在孕早期的一种常见反应。

孕妇春季防感冒,除了要适度“捂一捂”,还要多喝开水,多吃新鲜水果和蔬菜,适当地进行运动,出一些微汗,同时也要注意多休息,不要过分疲劳和紧张。郑珺最后强调,如果孕妇发烧超过38℃,就不能忽视,必须尽快送往医院,具体情况要遵医嘱。

# 春季养肝正当时

●记者 夏咸芳

春季万物复苏、阳气始发,人的肝气亦变得旺盛。中医理论认为,肝在五行中属木,与春季相应,通于春气。若肝气不顺,与春天的生化之气不相合,就会导致肝气升发太过,进而肝气上逆、气郁化火、肝阳偏亢、肝风内动,出现烦躁、易怒、眩晕、面赤,甚至昏厥等症状,这也是诸多肝脏疾病容易在春天加重和复发的原因;另一方面,利用春季人体机能的生发特性,正是保持肝气升发、调畅体内气机的最佳时节,故春季最宜养肝。

那么,春季如何养肝?记者就此采访了咸安区中医院中医科王胜利教授。

“春季养肝首先应均衡营养。”王

胜利称,人在一年四季中养护身体应该有所侧重,春夏养阳、秋冬养阴,人的五脏与四季也相对应,春天养肝恰好是顺应气候变化养生的选择。肝为阴脏,其性质是喜润喜柔,用阳喜温升、喜条达。按照中医“体阴而用阳”的道理,养肝一方面要适量选用温和补养之品,尽量避免摄入过量脂肪。身体脂肪过多,会增加肝脏负担,也会提升脂肪肝的风险。同时,控制酒精摄入,过量饮酒会提高发生脂肪肝、酒精性肝病的机会,如果已经有肝病,则应该完全戒酒;其次,应保障充足的睡眠。一般来说,经过一天的辛勤劳动,晚上11点到凌晨3点是肝脏自我修复、新陈代谢的时间,这个时候要保证人体已进入睡眠,肝脏才能得到充分休息,恢复元气。当

睡眠质量差,特别是出现睡眠障碍时,肝脏也会受累,如睡眠呼吸暂停综合征可引起肝脏损害。所以优质睡眠对肝脏保护很必要。

此外,情志状态是肝疏泄功能正常与否的关键因素。情绪的不良变化,会挫伤五脏六腑,表现为身体的不适。在中医理论里,七情之中最不利于肝的就是怒。中医认为肝主疏泄、喜条达,以通为顺。怒会导致肝的疏泄失常,造成肝气郁滞,时间一长易惹肝病上身。烦躁、易怒、焦虑等不良情绪,都会致使肝气郁结。王胜利认为,情绪护肝的核心是学会制怒,尽量保持好心态,做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺畅。

他同时提醒广大市民,运动是促进气血调和、疏肝降火、气机升降相得的好方法,市民可以在春季多进行户外活动。周末踏青、郊游都可以帮助人体达到怡情养肝之目的。

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网  
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来