

节后健身攻略:降低强度控制运动量



春节过后,不少人急于甩掉节日期间积累下来的脂肪,所以投入到健身运动中去。要想实现健身效果最优化,须因人、因时、因地制宜制定健身策略。

合理调整适应变化
健身时间的调整 节日期间睡

得晚,难得放开“睡懒觉”,节日过后,锻炼也不必急于疲劳作战,完全可以灵活掌握,改在下午或傍晚,既符合早春气温特点,又能保持旺盛的精力。酒足饭饱后切忌马上运动,以免加重消化系统和心血管系统的负担,对人体产生消极影响。

健身方法的调整 把健身锻炼

融入日常生活中,如:在下班的时候,可以步行一段路程,以爬楼梯代替坐电梯;看电视不做“沙发土豆”,保持直立或轻运动状态;与亲友相聚时,安排散步、羽毛球、乒乓球、保龄球、游泳、郊游等寓健身于娱乐的活动。

运动量的调整 节日往往会打破日常生活规律,人容易感到疲惫,刚刚过完节,健身运动量宜小不宜大,可根据自我感觉并通过降低强度、缩短时间、减少频度或变换项目来控制运动量。

持之以恒谨防松懈

春节期间,摄取高热量的食物要比平时多,身体活动却比平时少,突然终止锻炼容易产生“生理反弹”,节后须抓紧恢复,合理安排,适量运动,达到理想的健身与预防疾病效果。

平时疏于锻炼的人群要防止“操之过急”的心理。健身锻炼有其特殊的规律,必须把握好适当的“度”,切忌急于求成,避免过度疲劳而损害人体免疫机能。可先参加一些轻松平缓、活动量小的运动,酌情逐渐增加运动量。

白领常吃胡萝卜炖牛腩可消除工作疲劳



赶走眼疲劳:补充维 A 胡萝卜素

长期在电脑前工作、看电视或者精工细作的人常会感到眼睛疲劳、干涩。维生素 A 对视力能够起到有效的维持作用,可调试眼睛适应外界光线强弱的能力,以降低夜盲症和视力减退的发生,维持正常的视觉反应,有助于对多种眼疾(如眼球干燥与结膜炎等)的治疗。

维生素 A 只能从食物中获得,天然维生素 A 可从动物肝脏、蛋类、奶油和鱼肝油中直接获取,眼睛疲劳的人在蔬菜的选择上宜多选择菠菜、胡萝卜、韭菜、油菜、红薯等富含胡萝卜素的食物,可从胡萝卜素中获得转化而来的维生素 A。

为身体充电:莫忘维生素 B 族
通常身体感觉到“吃不消”,正是缺乏能量的表现。维生素 B、B 在身体的能量供给中扮演着重要的角色,若缺乏维生素 B、B

可影响碳水化合物代谢。而碳水化合物主要负责身体的能量供给,若能量都供给不足,身体自然会容易感到疲劳。

工作繁重时期最应该注重饮食。这段时间要科学调理饮食,经常吃粗杂粮、奶类、豆类、瘦肉,上班时亦可随身携带一些坚果补充体能。

提高肌肉耐力:靠蔬果补维生素 C

专家还提醒,体力支出后,人之所以感觉到肌肉疲劳是因为肌肉运动消耗大量能量,不仅分解很多糖

八种水果不宜空腹食用

1.西红柿。含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,容易与胃酸发生反应,凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口幽门堵塞,使胃里的压力升高,造成急性胃扩张而使人感到胃胀痛。

2.柿子。空腹时胃中含有大量胃酸,它易与柿子中所含的柿胶酚、胶质、果胶和可溶性收敛剂等反应生成胃柿石症,引起心痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡,甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

3.香蕉。含有大量的镁元素,若空腹时大量吃香蕉,会使血液中含镁量骤然升高,造成人体血液内镁、钙的比例失调,对心血管产生抑制作用,不利健康。

4.桔子。含有大量糖分和有机酸,空腹时吃桔子,会刺激胃黏膜,导致胃酸增加,使脾胃满闷、泛酸。

5.黑枣。含有大量果胶和鞣酸,易和人体内胃酸结合,出现胃内硬块。特别不能在睡前过多食用,患有慢性胃

肠疾病的人最好不要食用。

6.鲜荔枝。荔枝含糖量很高,空腹食用会刺激胃黏膜,导致胃痛、胃胀。而且空腹时吃鲜荔枝过量,会因体内突然渗入过量高糖分,而发生“高渗性昏迷”。

7.山楂。味酸,具有行气消食作用,但若在空腹时食用,不仅耗气,而且会增强饥饿感并加重胃病。

8.菠萝。内含的蛋白分解酵素相当强,如果餐前吃,很容易造成胃壁受伤。



你身边的六种高辐射电器

手机辐射最强 戴耳机使用最保险



手机: ★★★★★ 检测时,仪器紧贴手机,从拨号开始直到挂电话结束。检测到的功率密度最大值为400~800微瓦/平方厘米。在检测到的所有物品中,手机辐射最大。建议人们使用耳机接打电话,在手机信号不好时别打或少打电话。

鱼缸水泵辐射达到国家标准的一半不必担心



鱼缸水泵:★★★★☆ 把仪器靠近水泵最近的鱼缸玻璃,检测到的磁场强度最高值50微特,达到国家标准的一半。只要检测仪器离开鱼缸五六厘米,辐射就瞬间掉到了零点几微特。因此没必要为鱼缸水泵辐射担心,除非整天头贴着鱼缸赏鱼。

电吹风机辐射易被忽视 注意不应太靠近



电吹风机: 体积小辐射强★★★★ 家用电器中,电吹风机辐射比较高。程景测到的数据是,紧挨功率在800瓦左右电吹风机,数据为20微特。但一旦离开电机五六厘米时,辐射就仅为1微特。

无绳电话:离5厘米就没事



米。当检测仪器离开5~10厘米时,数据就跌落到1微瓦/平方厘米以下了。国家标准是40微瓦/平方厘米。

微波炉辐射虽大 工作时远离即可



微波炉: 工作时远离即可★★ 检测时紧挨门边,检测到的数据为5~10微瓦/平方厘米。当仪器距门10厘米时,检测到的数据是1~2微瓦/平方厘米。微波炉辐射只有在工作时才会泄露,因此,在微波炉工作时远离它就会免受其害了。

电脑主机的辐射危害最被夸大
电脑主机: 磁场危害被夸大★ 很多人担心电脑主机辐射对人体健康有害,尤其是怀孕的人。检测辐射时紧挨机箱,其磁场强度仅为1~2微特。人们之所以担心其辐射主要是因为心理上恐惧而已。



健康养生:春节过后清清肠

转眼春节已经过去,但对很多人来说,春节并没有让身心得到休息,反而因过份油腻的饮食、熬夜等不规律的作息,无形中为健康带来了隐患。据了解,在不规律的长假生活中,肠胃问题成了很多人的最大困扰。一方面大鱼大肉、开怀畅饮,而肠胃却往往不堪重负,于是过完年,腹泻、腹痛、呕吐、厌食等问题接踵而来。因此,有关专家指出,春节过后,有些人的肠胃可能需要“清洗”一下了。

大鱼大肉肠胃受罪

7天的春节长假,亲朋好友聚在一起,少不了吃吃喝喝,今天你请、明天他请,几天下来,真是叫人吃不下。这不,快到上班时,不少人开始感到腰带见紧,胃口也不好了,什么也不想吃,有时还闹个肚疼、腹泻的,到医院一查才发现是大鱼大肉惹的祸。

从营养的角度来说,大鱼大肉并不等于营养,往往适得其反。天天大鱼大肉的饮食,会造成食欲不振。同时,大鱼大肉的食物,富含高蛋白、高脂肪,常吃会影响人体的胃肠消化,导致腹胀腹泻的发生。假如一次性吃得太多,还易发生急性胰腺炎。另外,长期这样的饮食会使人体长期处于酸性环境中,人们就会产生疲倦感。因此,专家提醒,春节后要让肠胃好好休息一下,养养胃、清清肠。

清淡饮食养护肠胃

要想使自己的肠胃得到休息,首先要从改变春节期间的饮食习惯开始。

春节过后,饮食中的主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时早晚可喝点清淡爽口、容易消化的牛奶、豆浆、绿豆粥等。

需要指出的是,饮食清淡并不等同于素食,完全素食会导致蛋白质和脂肪欠缺,容易影响身体健康,

引发各种疾病。所谓饮食清淡,就是指低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激等“五低”饮食。

营养专家认为日食肉类食品不能超过300克。成人每日食盐应低于6克,儿童则减至成人的1/3以下。

水果蔬菜平衡消化

除了清淡饮食外,节后多吃一些水果和蔬菜也有助于养生保健。

蔬菜是人们日常膳食中经常食用的一大类食物,是人体膳食纤维、矿物质、维生素等营养物质的重要来源。膳食纤维虽然不能被人体消化吸收,但因为具有加速胆固醇降解为胆酸的作用,阻碍胆固醇的吸收,降低血脂水平,也就可以降低心血管疾病的危险性。另外由于膳食纤维不能消化吸收,可增加肠蠕动防止便秘,缩短有害物质在肠内停留时间。

水果可为人体提供水分、糖类、矿物质、维生素和膳食纤维,维生素中尤以维生素C最为丰富、普遍,其次为β-胡萝卜素。水果还具有开胃、促进消化、促进多种矿物质的吸收、抗菌、抗炎、消除自由基抑制血小板凝聚等多方面生理作用。

世界卫生组织早在1990年就建议:一个人一天要吃至少五份水果和蔬菜。

多喝白开水清洁肠道

过节期间,过多的油腻食物会使肠胃承受比平时多几倍的负担,因此节后适当的“清洗”肠胃就很有必要。

早起最好先喝上一杯淡盐水,对减低血管中血黏度有很多好处。不论什么年龄段的人都应该有这样的习惯。另外,日常中多喝水也有很多好处。多喝水可以加快胃肠道蠕动,加快新陈代谢,减轻脂肪和酒精对肝脏的危害。

在水的选择上,最好选择白开水,如果嫌开水没有味道,那么喝淡茶水也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。但最好不要再饮酒,不喝咖啡、浓茶、碳酸饮品。