

改善饮食+多多运动

与大肚腩说拜拜

近日,发表在美国《神经病学》杂志上的一项研究称,大肚型肥胖容易导致大脑萎缩,影响人的智力和认知水平。不仅如此,腹部脂肪堆积严重影响人的外观形象,还可能给健康带来“暴击”。摸摸肚子上的肉肉,又要换裤子的你赶紧行动起来吧!努力改善饮食加多多运动,与大肚腩说拜拜!



1 这些原因容易“长肚子”

腰部是人体各个部位中最容易堆积脂肪的部位之一,主要由以下4个原因造成:

饮食不当。食用过多烹调油,吃太多油条、油饼、酥性饼干、方便面等油脂多的食物;食用过多精制谷物,如白米饭、白馒头、白面条等,它们会刺激胰岛大量分泌,促使脂肪向肚子集中;进食太多饮料和甜食,它们含有大量的糖,会促使肚腩形成;饮食习惯差也是其中一个重要原因,平时饥一顿饱一顿,大鱼大肉、暴饮暴食,这样极易引起因能量过剩造成的腹型肥胖。

缺乏运动。现在很多人因为工作、学习繁重的原因,运动量偏少、能量消耗低,再加上日常总是久坐,这样都会使脂肪得不到燃烧的机会,从而慢慢在腹部堆积。

精神压力过大。在日常生活中,我们面对压力时更容易吃一些高脂肪、高热量的食物。压力激素皮质醇还会增加身体所需的脂肪含量,扩大脂肪细胞。

睡眠不足。睡眠不足会导致瘦素减少和饥饿激素升高,导致食欲增加。韩国食品研究所经数据分析发现,每晚睡眠7小时~9小时的人比每晚睡眠不足5小时的人,腹部肥胖的风险低28%~35%。

2 腹部型肥胖的判断标准

腹部型肥胖的判断可用腰臀比例来衡量,即用腰围数字除以臀围数字(腰臀比例=腰围÷臀围)后所得出的数字。一般来说,男士的理想腰臀比例是0.9以下,女士的理想腰臀比例是0.8以下,超过标准就算是肥胖了。还有一种人,四肢纤细却单单腹部长肉,这种情况很可能是骨盆前倾造成的。也就是说,骨盆位置比正常人要向前偏移,造成腰椎不正常的生理前凹。如贴墙站立,背后能放入一个手掌,体形就很正常;能放入一个拳头,那就是骨盆前倾。

3 肚子越大 脑子越小

英国拉夫堡大学运动与健康研究专家马克·哈默博士和伦敦大学学院的研究小组分析了9652名40岁~69岁的参试者的健康数据,结果显示,随着腹部脂肪增多,大脑灰质会减少,脑容量相比正常人也较低,容易增加记忆力下降、脑萎缩和痴呆症的风险。此外,“大肚子”比起全身肥胖或下半身肥胖危害更大。这种体型的人,身体脂肪多积聚在腹部和内脏器官周围,医学上称为“中央肥胖”。内脏脂肪很容易以游离脂肪酸的形式进入血液,流往心脏、肺和动脉,从而诱发心血管等疾病。

4 三招教你甩掉腹部脂肪

调整饮食结构。多吃蔬菜、粗粮,尽量不吃含糖、碳水化合物过多的零食;少吃盐,以免加重水肿;改善烹调方法,少用炸、煎、爆炒,提倡用炖、煮、蒸、拌等方式进行烹饪;控制蛋白质和脂肪的摄入,多吃适量的亚麻籽油、橄榄油、鱼油等。

有氧、无氧运动交替训练。在进行短时间的有氧运动后立即进行短时间的无氧运动,之后再继续进行短时间的有氧运动,这样可以有效消耗脂肪,对腹部赘肉人群有很好的效果。训练时需注意两点——有氧多样化,跑步、单车、跳绳、原地高抬腿。动作不用多,关键在于强度和速度,不论次数还是计时时间,尽全力加快速度去做,得对自己狠一点,能做20个,不做19次。除了针对全身的常规运动,还可以多做针对腹部、大腿等“核心肌群”的锻炼。比如平板支撑、仰卧交替抬腿或臀桥,每个动作坚持20秒左右,5个为一组,每天做3组。

改变不良的生活姿势。斜倚在办公椅上、半躺在沙发上……长时间保持这些看似“舒服”的姿势不仅会使肚子上的肥肉越积越多,肌肉和韧带发生劳损,甚至还会影响心肺功能。日常生活中可以保持挺胸收腹的姿势,在锻炼腹部肌肉的同时,对减少腰围也有效果;长期低头伏案工作的人,工作半小时尽量起身活动一下;走路时要抬头挺胸,双眼平视,脚尖向正前方,自然迈步;站立时下巴稍回缩,腹部微微收紧,重心稍微向前。(综合)

开奖公告		
玩法	期号	开奖号码
排列3	20084	567
排列5	20084	56754
大乐透	20036	01 05 11 12 26 +02 07
公益体彩 乐善人生		

室内男女五人制足球赛 花木兰足球俱乐部获胜



本报讯 5月9日下午,随着春来集团负责人侯磊宣布比赛开始,河南虞城花木兰足球俱乐部和春来教育集团足球队的一场室内男女五人制足球对抗赛在高新区拉开战幕。赛场上,春来教育集团的男队员们率先展开攻势,迅速取得进球,抢占比赛先机。花木兰足球俱乐部的姑娘们凭借战术优势和整体配合,迅速扳平比分,双方你来我往,势均力敌,上半场比赛双方以2:2比分结束。短暂的休息时间,双方教练更是从阵容布兵、攻守策略上进行指导。下半场开始后,双方队员都卯足了劲,参赛队员们个个龙腾虎跃,快如闪电,经过40分钟精彩激烈的比赛,最终河南虞城花木兰足球俱乐部以4:3取得胜利。

据了解,河南虞城花木兰足球俱乐部成立于2019年11月。2019年12月28日,在深圳举行的2020年中国足球协会全国女子室内五人制足球联赛中,花木兰足球俱乐部女子足球队在比賽中以4:2战胜了山东代表队首战告捷。当年12月29日,花木兰足球俱乐部女子足球队对阵广东湛江锐虎女足以5:3的比分获胜。花木兰足球俱乐部女子足球队在全国大赛中脱颖而出。

目前,在虞城县县委、县政府主要领导的关心支持下,在县教体局的通力协作下,在虞城县发展投资有限公司、锦城实业、华美医疗等企业的直接支持下,这支球队长期驻扎虞城县进行训练,积极参与全县青少年足球培训、校园足球文化建设、全民健身等工作,努力普及足球人口,促进全民健身发展。

文/图 京九晚报全媒体首席记者 鲁超

“锦鲤”系列即开票热销中原 多重豪礼重磅来袭



本报讯 昨日记者从河南省体育彩票管理中心商丘分中心获悉,体彩顶呱刮“锦鲤”系列即开票已到我省,为配合此次“锦鲤”上市,国家、河南省、商丘市三级体彩管理部门都将于5月15日开始,送上“好礼”。

“好礼”一:5月15日~6月21日,全国。活动期间,购彩者在体彩实体店购买任意面值的“锦鲤”系列即开型体育彩票(5元、10元、20元),刮开覆盖膜,如果出现“鸿运”字样,可在完成奖金兑付后(如有),通过“中国体育彩票”微信小程序或“中国体育彩票”APP扫描票面保安区二维码完成兑换,可获得价值1000元苏宁卡1张。

“好礼”二:5月15日~6月5日,河南省。活动期间,购彩者在我省任一体彩销售实体店购买“锦鲤”系列即开票,若单张彩票刮中字样符号“如意”,并经实体店终端兑奖设备(IVT或BCR)扫描确认(促销兑奖)成功后,即可获赠价值300元的电商卡礼品一份。礼品数量有限,送完为止。

“好礼”三:5月15日~6月5日,商丘市。活动期间,购彩者在我省任一体彩销售实体店购买“锦鲤”系列即开票,若单张彩票刮中100元奖级的,经体彩终端机完成兑奖且剪角处理后,除正常兑付奖金外,可额外获得小米剃须刀一个,共800个,礼品数量有限,送完为止。据河南省体育彩票管理中心商丘分中心工作人员陈伍介绍,体彩顶呱刮“锦鲤”系列即开票共包含5元、10元、20元三种面值。三种票面均采用金属墨工艺,设计风格时尚清新,金袍加身,突显栩栩如生的锦鲤形象,尽显锦鲤气质,极具收藏价值。目前,“锦鲤”系列即开票在我省已经开售,销售势头很好。

京九晚报全媒体记者 侯广岩