

每逢佳节胖三斤……春节已经过去，在经历了春节“大餐”的洗礼后，小伙伴们的身材还好吗？在一大拨“节后综合征”“开工综合征”的呐喊声之后，各种各样的减肥口号，再度响彻朋友圈。日前，本报记者采访资深健身教练罗强，听他谈一谈关于春季减肥的那些事儿。

春季不减肥 全年徒伤悲 节后开始动起来 抖掉一身冬膘肉

□本报记者 王路曼



减肥不是一日之功 春季运动注意温和适当

春节刚过不久，很多人就到健身房来找金牌教练罗强预约减肥训练，“我个人并不建议没有运动习惯的人，为了减肥而突然增加自己的运动负荷。”从事健身教练工作5年多时间的罗强告诉记者，“减肥并不是一天两天的事儿，要想拥有健康的身材，保持良好的运动习惯是非常有必要的。”说起春季减肥，罗强表示，对于没有运动习惯的人来说，春季减肥不适合太激烈的运动。“我建议，大家可以选择稍微温和一点的运动开始减肥计划，比如散步、慢跑、骑车、瑜伽等等。”罗强说，只要保证足够的运动时间，这些看起来温和的运动同样可以达到燃烧脂肪，减肥瘦身的功效。

采访中，罗强提到，很多女生因为怕水肿都会减少喝水量，

“其实，补充足够的水分，坚持多喝水，才更有益于达到更好的减肥效果。”罗强建议，“每天早上，空腹喝一杯温开水或者蜂蜜水，既补充水分又促进肠胃蠕动。”

在饮食方面，罗强也特别指出，“经过春节假期各种大餐的洗礼，脂肪早已悄悄堆积在体内，所以开始减肥的人，饮食方面要以清淡为主，避免油炸，少放各类调味品。”

约伴进行减肥 监督加鼓励保证减肥效果

“减肥的注意事项说了很多，但对于很多计划减肥和正在减肥的人来说，真正动起来，其实是一件并不太容易的事情。”面对这样的现象，罗强浅浅一笑，“的确，对于很多自控能力较差的人来说，一个人坚持运动的确很难。所以我们可以通过约朋友一起减肥或找个健身教练等

方式，来监督和鼓励艰难减肥的人。”

说起约伴减肥，罗强对此非常推崇，“约伴减肥会更持久，有的人还会家人朋友总动员，大家一起动起来。”罗强说，很多减肥成功的例子表明，与家人或朋友结伴瘦身，互相激励监督，会让人更加有动力，减肥效果更佳。

“除此之外，在经济条件允许的情况下，聘请专业的健身教练进行瘦身指导也是一个好的选择。”罗强说，健身教练会对学员进行更专业和有针对性的一对一指导，健身和减肥效果更佳，而且有效防止了意外的运动伤害。

“当然，运动并不局限于场所，不是只有健身房才能减肥。”虽然身为一名健身房私人教练，但罗强始终认为，运动应该是一种生活方式，应该是无处不在的。他说，“你可以在起床时，做简单的身体拉伸，可以帮助人在清晨拥有更好的精神状态。你也可以在乘车时，多站一会儿，或踮起脚尖站立，达到局部肌肉运动的效果。再或者，在工作间

隙，练习几个适合办公室环境的小组动作……这些都可以在一定程度上达到减肥的效果。”

养成良好运动习惯 让全年都不再徒劳伤悲

“我个人推崇运动减肥的方式，虽然这比较难，但相对于节食减肥、药物减肥而言，运动减肥时更健康、更有益身心的选择。”罗强认为，“其实减肥不应该是最终目的，养成良好的运动习惯，保持身体健康，充满活力，才是更好的生活方式。”

罗强说，“每个人都会有一项适合自己的运动项目，而你要做的，就是把这个运动项目坚持下去。”罗强向记者讲述了一个名叫“关悦”的朋友的减肥经历，这个体重曾经达到85公斤的女孩，肥胖让她不自信，甚至害怕与人交往。但尝试了无数减肥方法后，关悦都没有真正的瘦下来。

“原因很简单，就是每一次减肥，她都不能坚持下来。”后来，在罗强的建议下，关悦放弃了花哨、难度大的减肥方法，选

择开始快走，“她每天都要进行10公里左右的快走，为了督促她，关悦的家人和朋友都会轮流陪她，并一直鼓励她坚持下去。”罗强告诉记者，最初的一个月，关悦的情绪是抗拒的，可经过几个月下来，关悦不仅瘦了下来，还爱上了运动。

“在过去的两年时间里，关悦的体重从85公斤下降到现在的65公斤。”罗强说，虽然如今的关悦站在人群中，还不是最苗条的一个，但越来越自信的她已经享受到了运动的快乐。

“不仅仅是为了减肥，长时间的运动习惯让我充满活力。”这是关悦最大的体会，如今的关悦，不仅坚持每周三到四次快走或跑步，还会定期参与登山、游泳、骑行等多种运动项目，享受运动带来的快乐。

最后，罗强推荐了几种运动方式，“大家可以尝试跑步、瑜伽、健身舞蹈等作为运动减肥的方式，并坚持下来。”罗强说，“坚持良好的运动习惯会让你整个人看上去神采奕奕，这样一来，根本没有时间来伤悲啦。”

过了立春，春天的暖意并未呈现，全国范围迎来大风降温。据中央气象台网站消息，中央气象台7日18时发布寒潮蓝色预警：预计，受寒潮影响，7日至9日，中国中东部大部地区自北向南先后出现大范围大风降温和雨雪天气，平均气温普遍下降4℃以上。



遇春寒 美丽可以不冻人

降温了，追求美丽的女性们又该如何应对早春的春寒呢？

招式一： 尾骨、脚心处贴上暖宝宝

如果想要使双脚和内脏暖和起来，那么在尾骨上贴个暖宝宝是再合适不过的了，暖宝宝贴在这里，不仅可以促进下半身血液循环更流畅，而且能使子宫、卵巢、膀胱等器官也因此变得更暖和。它振奋了人体的阳气，加速气血循环，人体自然会感到全身温暖。春寒料峭，穿上春意盎然的短裙、筒袜，就不必再担心身体、内脏会受凉了。

另外，还可以在脚心贴暖宝宝，因为双脚距离地面冷气最近，冷气最容易从双脚侵入人体。贴上暖宝宝，就能缓解地面冷气的影响。另外，脚心附近的涌泉穴，位于足前部凹陷处第2、3趾缝纹头端与足跟连线的前三

分之一处，经常按摩、刺激、保暖涌泉穴，也有益于补肾壮阳、改善手脚冰凉症状。

招式二： 多穿袜子，最里面穿五指袜

“筒袜控”们，面对春天的气息，很难抗拒筒袜的诱惑。那么为了更好地防寒保暖，建议多穿几条筒袜。接触皮肤的最里面一层可以穿吸湿性良好的丝质筒袜，然后再在外面套上棉质筒袜。如果仍觉得冷，可以以“丝质、棉质、丝质、棉质”的顺序叠加。为了防止穿得太多而导致血液不流通，最里面的可以使用五指袜。五指袜利于脚趾的活动，使脚部血液更加通畅，不容易冻脚。五个脚趾分开以后，脚趾之

间经常处于干燥卫生的状态，不给细菌赖以生存的条件，还从源头上防止了交叉感染，抗菌除臭。

招式三： 喝姜汤终极暖身

众所周知的防寒终极方法，就是喝姜汤。加热后的姜会产生一种叫姜烯酚的物质，它通过刺激胃壁使得血流畅通，促进气血循环和新陈代谢，从而产生身体热量。短裙、筒袜出门前，不妨先喝碗姜汤暖暖身，带着一身热乎气才能真正地绽放美丽。需要注意的是，有胃溃疡等肠胃疾病、阴虚火旺、目赤内热体质的女性都要少喝，以免刺激肠胃诱发旧病，或引发肝火过盛。

(樊影)

久坐会严重影响劳动者健康

久坐不动不仅会引起颈椎僵硬，影响颈动脉对头部的供血，还破坏了正常生理弯曲，出现弓背或骨质增生等；久坐使得整个躯体重量全部压在腰骶部，压力分布不均，会引起腰、腹、背部肌肉下垂或疼痛；久坐办公桌前，因桌下的空间过窄，双腿难以伸直，令下肢的血液不畅，容易造成双脚脚麻；久坐少动者的骨连接外因缺少粘液而变得干燥，易引发关节炎和脊椎病；久坐者血液循环减慢，体内静脉回流受阻，血液淤积后使静脉曲张，增加了患痔疮的风险；女性还会因盆腔静脉回流受阻，淤血过多而导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

同时，久坐不动者的胃肠蠕动慢，正常摄入的食物聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，长此以往可导致胃及十二指肠溃疡、穿孔或出血等慢性顽疾。久而久之，体内动脉壁内就将淤积大量脂类，影响各组织、器官的供血，加速了心血管系统疾病的发生。

尤其需要引起注意的是，久坐少动者热量消耗少，心脏做功减少，心肌收缩无力，容易患上动脉硬化、高血压、冠心病

等危险性更大的心血管疾病。上班久坐的人要抵御各种慢性病的侵扰，一要学学“怎么坐”，二要因陋就简、见缝插针地进行一些适当活动。

假如你因工作需要不得不长时间坐着，首先要保持正确的坐姿，即上半身应该垂直如一条直线，座椅的软硬度要适中，大腿应以接近水平放置为好，脚底板以平放为佳。

其次，不要一次连续坐4个小时以上，可借着发传真、复印文件的机会走动一下，每隔2小时应进行一次约10分钟的活动；最好进行一些活动颈、腰、腿部的运动，避免这些常见疾病的发生。

对于在写字楼工作的人来说，爬楼梯可以说是最简便有效的运动；利用业余时间，快走和慢跑（原地抬腿甩臂亦可）同样能收到明显的健身效果。

