



十一假期过后,北京的天气一下就变冷了。为了保暖,身体机能会在此时自觉地储存脂肪能量,寒冷天气又使人们不愿意去运动,所以很容易就长胖了。其实想瘦身不仅仅靠健身和运动,一些日常的小习惯也会让我们在不知不觉中瘦下来,这就为您一一列举。

## 饭后靠墙站瘦得快

# 小习惯让你随时随地享瘦

### 每天饭后靠墙站

如果我们每天饭后都坐在那不动,甚至窝进沙发里,吃进去的食物会很快被吸收转化为脂肪,囤积在腰部和臀部,久而久之小肚腩就会变大,腰会变粗。因此饭后靠墙站立30分钟,并且要夹紧臀部,把整个背部紧贴在墙壁上,臀部、背部、腿部、腰部、头等都尽量贴紧墙面。保持这种姿势十分累人,没一会就会出现流汗和累的感觉,热量被消耗,减少了脂肪堆积,自然就瘦下来了。

要想达到好的减肥效果,必须要保持正确的姿势:1、首先找一面墙背对着墙壁,双脚板平贴于地面上后脚跟并拢,让整个腿部、下半身紧紧贴于墙壁上;2、接下来先弯腰60度,让腰部以上的上半身稍稍离开墙面;3、用力吸气收小腹或是用手按着小腹,接着再慢慢地将整个上半身从脊椎、臀部、腰部到肩膀,最后是后脑勺,全部平贴在墙面。臀部必须夹紧,肩膀和双手要放松;4、接下来维持这个姿势保持不变,15分钟后才能休息和放松,保持长时间的站立后结束时会感觉身体僵硬,此时可以散步5分钟,活动活动筋骨防止受伤。

### 碳水化合物和肉类放在中午前吃

米饭、面包、甜食,这些都是能提供能量的食物,所以在能量消耗逐渐减少的下午和晚上,其实并不需要摄入过多的碳水化合物。建议在早餐和午餐时摄入一天中大部分的碳水化合物。

如果你喜欢吃肉,午餐比晚餐更适合。肉类的消化吸收比较耗时,白天活动量大,相对消耗这些热量更容易。

### 酸奶在晚上喝更好

许多人认为酸奶在早晨吃,可以促进排便,养护肠道。其实在睡前喝酸奶,可以增加有益菌在肠道的停留时间,更有效地活络肠道菌群,发挥酸奶的功效。

## ■生活资讯

### 情绪也会换季 警惕“秋季抑郁”

“自古逢秋悲寂寥”,你有悲秋综合症吗?调查显示,约高达38%的抑郁症患者,会在秋冬季抑郁发作,秋季的自杀率也是全年中最高的。而至少15%的普通人群,也会在秋天有抑郁情绪的体验,这就是中国常说的“悲秋”。秋季的肃杀、悲凉之气总让一代代文人墨客在这个季节,抒发着更多的悲欢离合,悲秋也由此而来。

#### 为何会出现“悲秋”现象

众所周知,甲状腺素能增强新陈代谢、促进机体发育,缺乏甲状腺素的时候,人会食欲不振、反应迟钝。若激素在血中的浓度降低,大脑细胞的功能活动就要降低,精神也开始消沉,人就变得无精打采,善感之人更会愁肠满腹。

#### “秋季抑郁”女性居多

“秋季抑郁”多发人群主要集中在:敏感多疑、性格内向、不善于倾诉者;工作压力大的“上班族”;更年期女性,孕产妇或老年人,部分学龄期儿童;刚经历了负面生活事件没得到及时心理疏解的人群;常年在室内工

作并且体质较弱及平日极少参加体育锻炼的脑力劳动者,尤其是平时对寒冷比较敏感的人。

#### 如何减轻“悲秋”综合征

减轻“悲秋综合征”的办法就是提高身体的兴奋性,最简单的办法是每天至少20分钟晒着太阳扩胸。从中医角度上说,晒太阳和扩胸都是振奋胸阳的方法,阳气的振奋是驱走心中阴霾的最好办法。

1、心理调节:预防“悲秋”,最有效的方法是心理调节,保持乐观情绪。

2、改善营养:尽可能食用牛奶、蛋、水果,补充蛋白质与钙质的摄取量,以增强耐力与意志力。

3、充足睡眠:每天尽量争取在晚上10点前入睡;要早睡早起;中午适当小睡10到20分钟。

4、情感宣泄:多结交朋友,找知心的、明白事理的亲友,向其倾吐心事。

5、参加锻炼:体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和心理变化,较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

(星华)

### 睡前喝杯常温水

睡前喝太多水容易导致第二天水肿,可是适当饮用一杯常温水,能够促进体液循环,预防基础代谢下降,形成易瘦体质。

### 每晚睡满6-7小时

想真正把减肥事业进行下去?首先你要学会睡觉!睡眠时间越少,修复时间也越短,用来修复的能量也会变少。本应在睡眠中消耗掉的能量也会以脂肪的形式堆积。睡眠时间太短,还会导致内脏肌肉的修复时间不足,代谢变差,变成难瘦的体质。

### 吃非加工的食物

由于加工食物的普及,每一年,我们可能在完全不知情的情况下摄入几十公斤的糖(蔗糖、果葡糖浆等碳水化合物)。其实健康的饮食就是要少吃加工的食物,多吃天然少加工的食物。女士爱吃的零食、饼干、蛋糕都是热量糖分高的加工食品。

### 吃饭要讲究成分

专业营养师说,纤维、健康的脂肪和蛋白质是我们每一餐所需要的三个基本要素,如果不能全部满足,也至少需要两个。纤维使你充满活力,健康的脂肪带来饱腹感,而蛋白质可以提供能量。每天至少吃25克的新鲜水果,鳄梨、坚果、橄榄油是健康脂肪的好选择。每天吃蛋白质时,选择豆类、坚果、瘦肉和奶制品。

### 保持坐姿端正

OL每天坐在椅子上长达8个小时,是否感觉肚子的肉越来越多、越来越突出呢?这很可能是因为你的坐姿不正确造成的。长期弯腰驼背压着肚子,很容易让肚子胀气,臀部也会越来越扁。想要减掉腰腹赘肉,就要保持端正的坐姿,学习用腹部呼吸,锻炼腹部肌肉,可以尝试只坐椅子前半截,很快你就会发现腹部变平坦变紧致了。

(马兰)



咨询电话:400-004-0525 网址:www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心连健康·专业服务商·北京五二五科技有限责任公司

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 秋天最该吃南瓜



“秋天到,南瓜俏”,南瓜是秋季的应季蔬菜。南瓜含有丰富维生素A和维生素E,可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。从特性上看,南瓜有平喘、消肿的作用。常吃能够预防哮喘、支气管炎等秋季多发病。你最爱南瓜的哪种吃法?

### 走路快的人身体好



英国莱斯特生物医学研究中心对比了42万中年英国人的健康数据,在排除吸烟、体重、饮食等因素后,发现无论男女,与走路轻快的人相比,走路慢的人死于心脏病的风险提高了两倍。你走路是大步流星派还是磨磨蹭蹭派?

### 红灯



#### 清晨第一杯别喝这些水



①饮料:市售的饮料大都含有柠檬酸,在代谢过程中会加速钙的排泄,长期饮用会导致缺钙。②久置的开水:开水久置以后,其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。③盐水:人在整夜睡眠后已消耗了许多水分,再喝盐开水反而会加重高渗性脱水,令人倍加口干。

### 张嘴呼吸易患病



用鼻子呼吸时,鼻毛可以过滤颗粒物,鼻腔中的分泌物也会二次粘附细小的颗粒物,并能在空气进入肺部前,对其湿度和温度加以调节。而用嘴呼吸,空气没有经鼻腔过滤而由口腔直接被吸入,病菌、异物直接附着于咽喉部,甚至直接吸入肺部,诱发呼吸道感染。