



饭后靠墙站瘦得快 小习惯让你 随时随地都享瘦

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。

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）

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有得到及时心理疏解的人群；常年在室内工



大多数人根据自己的喜好选择水果的种类，但很多人不知道，不同的水果含有的营养成分不同，适合不同职业的人食用，就像香蕉能缓和紧张情绪，适合高压工作环境的人食用；而柿子有助于消除体力疲劳，经常在外奔走的人不妨多吃一些。

水果巧治职业病： 开车族吃橙有助排废气

软柿子抗疲劳
疲惫不堪的体力劳动者多吃些大柿子很有益处。因为疲劳在多数情况下是因为缺血造成的，而柿子里含有很多铁元素，特别是深红色，捏起来非常软的柿子，可以刺激血红蛋白的生成，有助于抗疲劳。

橙子排废气
橙子可以帮助经常吸入废气的司机排除体内的毒素，适合开车族经常食用。

猕猴桃提高免疫力
老人和孩子可以多吃一些猕猴桃。因为其维生素C的含量是橙子的两倍，可以更好地提高抵抗力，避免感染疾病。

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入量，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，向其倾吐心里话。

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）

【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。

职业与健康

协办 | 北京市卫生和计划生育委员会

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

心身健康 专业服务商 · 北京五二五科技有限责任公司