

## 常做两项运动 减掉腰部赘肉

腰部是比较容易长赘肉的部位,也是较难减的部位。生活中,有哪些比较容易“上手”的瘦腰运动容易见效呢?

首先,游泳就是一个比较好的选择。水的密度和传热性能都比空气大,所以游泳消耗的能量也比其他运动多。人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍,手脚在水中运动时,一定能感受到强大的阻力,所以背部、胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉能在游泳中得到很好的锻炼。游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗260多卡路里的热量,而且这样的代谢速度在人离开水后还能保持一段时间,可见游泳是理想的减肥方法。不过,很多人游泳时都是慢悠悠的,这样消耗的热量远远不如快速短距离游泳消耗多。但是对大多数人而言,很难全程都快速游动,因此不妨来一段慢游接一段快游,两段慢游再接两段快游,用这样的方式来提高运动效果。建议35岁以下的健康人群每次游泳的长度在2000—2500米;35—50岁的人群每次游泳的长度在1500—2000米;50岁以上的老年人根据个人身体状况,选择在800—1200米,并且要坚持每周游4—5次,这样坚持3个月可以起到良好的效果。

想要游泳瘦腰减肚子,蝶泳和仰泳最合适。游蝶泳时,手臂向内划水,类似扩胸运动,可以锻炼到胸大肌、背阔肌。同时蝶泳以腰部来牵动身体,长期游这种姿势,可以帮助消除腰部的赘肉,塑造腰部的优美线条。

对于久坐办公室的白领一族来说,仰泳有利于舒缓腰背酸痛等不适症状。此外仰泳时要使身体像滚动的原木一样向两侧转动,这样既可以减小阻力,又能够充分发挥躯干大肌肉群的力量,这对消除腹部多余的赘肉很有效果,使腹部不再松垮,此外还可锻炼腿与腰部的弹性。

跳绳在各类减肥运动中一直大受青睐,因为在跳绳的过程中消耗的卡路里是最多的。30—40分钟能消耗300千卡热量,而一碗白米饭的热量,大约为250千卡,每减1公斤脂肪,大约需要燃烧7700千卡热量。以稳定的速度跳绳已经足以锻炼到腹部和腰部,但是如果稍微改变一下锻炼方式,效果会更好。例如用变速或者花式跳绳,向前或者向后跳,同时速度可以时快时慢转换,都能让腰腹部更多用力。此外,用跑步式的跳法、高抬腿跳或者交叉腿跳等变化,也能增加腹部的锻炼量。(陆玲)



# 春节期间劳累过度, 62岁女士患上“眼中风”

保健医师:潘平  
市中西医结合医院(市二院)眼科

春节期间子女回家,62岁的王女士便一直忙于“蒸炒煮”,累得够呛。正月初六中午,王女士喝了白酒后感到头昏不适就午睡了一会,下午两点多醒来,她突然发现左眼眼前黑影、视物不清。

由于既往存在白内障病史,所以王女士当时以为只是疲劳导致的白内障加重,休息一会就能好,就没太在意,但是过了1个小时,王女士的左眼视力骤降,就连手指头都看不见了,于是在子女的陪伴下赶紧来到市中西医结合医院眼科门诊检查,后被诊断为“左眼视

网膜中央动脉阻塞”。当时,王女士的左眼视力只有光感,医生立即给予降眼压、扩血管、按摩眼球、前房穿刺、球后注射阿托品等治疗,经过几个小时的抢救,王女士的左眼前黑影慢慢消散,视物也逐渐清楚,第3天复查时已经恢复至发病前视力。

“视网膜动脉阻塞(RAO)”,俗称“眼中风”或“眼梗”,是一种眼科急症,发病原因可能是由于血栓栓塞、血管痉挛及血栓形成等阻断视网膜动脉血流,阻塞的视网膜动脉所供应区域由于急性缺血使得

视网膜内层缺氧坏死,继发视网膜水肿。视网膜动脉阻塞出现后,不会出现疼痛,主要表现为突发的视力下降、视野缺损,甚至引起不可逆的失明。

抢救视网膜中央动脉阻塞的患者视力必须分秒必争,如果梗阻时间超过90分钟有可能造成永久的失明,王女士此次发病系视网膜动脉痉挛引起,及时治疗后动脉痉挛缓解视力得以恢复,如果为视网膜动脉栓塞则病情更加严重还需要进行溶栓治疗。而白内障患者一般不会突然出现视力骤降及眼前黑影,老年性白内障多

为慢性退化性晶状体混浊所引起,是一种常见的眼科慢性病,市中西医结合医院作为全市唯一公立老年病医院,对于老年性白内障患者免除挂号及眼科检查费用,住院采取日间病房模式,手术费用低,近年来和上海十院及江苏省人民医院专家合作以后,为我市老年眼疾患者提供了更加优质的服务。

(刘园园 杨冷)



### 市民刘女士:

现在正是冬春换季的时候,气温多变,再加上春节长假刚过,起居失常、大吃大喝的不良生活方式需要调整,这段时间养生,要注意什么呢?

### 市中医院肺病科住院医师王玉:

首先,日常作息要规律。传统养生理论认为:“起居有常,养其神也。”如果人们的起居有常,作息合理,就能够保养人的精神,使人神采奕奕。相反,若起居失常,作息失度,会使人精神萎靡,体质下降,抗病能力降低。久而久之,会引发各种急慢性疾病。因此,要尽快从节日的喧闹中脱离出来,

晚上不要熬夜,早休息,多锻炼。

节日过后,休养生息,调理脾胃和健脾胃尤为重要。调整饮食方面,药补不如食补,可用益气健脾、温和健脾的食物,比如:陈皮、莲子、茯苓、山药、薏苡仁等。同时,多食富含高维生素的蔬菜、水果,以清淡食物为主。三餐按时适量吃,注意早餐要有营养。

初春时节,冷空气活动频繁,冷暖难测,一天之内天气可能发生急剧变化,如果不及时注意添加衣服,很容易患伤寒。此外,冬春之交是呼吸系统疾病的高发时节,对一些年老体弱的人来说,预防呼吸系统疾病尤为重要。要做到保持

室内环境清洁,勤通风换气,养成良好个人卫生习惯,不随地吐痰,勤洗手,生活作息规律,适量运动,注意保暖,接种疫苗。出现呼吸道症状,及时就诊。

中药药枕和中药足浴是不错的中医养生方式。中医认为,头为诸阳之会,精明之府,气血皆上聚于头部,头与全身经络俞穴紧密相连。使用中药药枕可以使药物直接作用于头部,从而治病祛邪、平衡气血、调节阴阳。

中药足浴是利用合适的中药配方熬成的中药水泡脚,其中的有效中药成分在热水的热力帮助下,渗透进皮肤,使足部微循环加快,毛孔开放,同时刺

激足部穴位、反射区和经络,从而达到疏通经络、理气活血的效果。每晚睡前泡脚,既解乏,又利于睡眠。对很多疾病,都有很好的辅助作用。需要提醒的是,心肺功能障碍、出血性疾病患者禁用;糖尿病、心脑血管病患者及妇女月经期间慎用。中药足浴需防烫伤,糖尿病、足部皲裂患者的泡洗温度适当降低。泡洗过程中,应关闭门窗,避免受到风寒。

(整理/杨冷)

