

专家谈春节锻炼：

倡导体医融合

运动需兼顾热量消耗与健康促进

春节假期将至,面对春节期间难以抵挡的美食诱惑,如何通过合理运动来抵消高热量摄入?对于有节后减

重需求的人群,又该如何制订科学的锻炼计划呢?近日,首都体育学院体医融合创新中心主任张岩教授接受新

华网采访,就以上问题进行了专业详尽的解答。

推荐中低强度有氧运动 兼顾热量消耗与健康促进

张岩教授表示,春节期间面对美食诱惑,如果难以做到热量摄入控制,可选择能量消耗大、强度适中且持续时间较长的运动方式来尽可能抵消高热量摄入,代谢掉脂肪。因为减肥的关键在于热量消耗超过热量摄入,并控制代谢方式,让热量消耗尽量来自于脂肪组织。

具体而言,高强度运动虽能在短时间内快速消耗能量,但是无法持久,总体能量消耗不一定高,并且其代谢方式是更多地调动糖原而非脂肪,燃脂效果并不理想,还可能导致肌肉组织降解和其他运动损伤,因此并不适宜作为春节期间普通群众的首选减脂手段。相比之下,中低强度或中等强度的有氧长时间运动,如慢跑、自行车骑行、游泳以及适合在家进行的体操等,更加符合科学减脂的原则。对于

体重过重的人来说,经过科学设计的体操动作,因其对关节负担较轻,简单方便成本低,是优先推荐的运动形式。

“运动的作用远不止于热量消耗,其对健康的整体促进作用也不容忽视。”张岩教授说,通过运动还可提升心肺机能、改善人的神经内分泌系统和免疫系统,提高抗病能力,甚至对很多慢性疾病有治疗和康复的效果。只注重饮食控制而忽略运动的人群,尽管体重降低,却可能存在隐形肥胖问题,通常表现为肌肉含量低、身体虚弱等。

他介绍,在运动方式的选择方面,学术界也存在多种观点,目前主流的看法倾向于推荐中等强度、有氧及长时间的运动方式。尽管有些研究指出高强度间歇训练具有较好的减脂效果,甚至能达到有氧运动的水平,但由于这类运动对初学者难度较大,且可

能带来较高的运动风险,普通大众在缺乏专业指导的情况下不易掌握。因此,在为公众提供运动建议时,更倾向于推荐易于实施且风险较低的中等强度有氧运动。

对于假期作息不规律,特别是熬夜后是否适宜锻炼的问题,张岩教授表示,熬夜后身体通常处于疲惫状态,这种情况下不适合进行剧烈运动,建议选择低强度的活动,如散步、慢走等。

“对于普通大众来讲,在缺乏专业指导和专业装备的情况下,运动时的自我感知尤为重要。”他提醒,在进行任何运动时,大众都应当注重自身主观感受,如果感到身体不适,包括出现运动心率过快等状况,应及时降低运动强度或停止运动,以保障个人健康安全。

倡导体医融合 节后减重应以科学运动为核心

张岩教授指出,对于节后有减重需求的人群,首先应当做好饮食控制;其次要积极运动起来,让自己喜欢运动,让运动成为生活的一部分;最后,制订科学的锻炼计划和方案。

他建议选择自己喜欢且能够坚持的运动方式,无需过分追求高效性,重要的是养成运动习惯。春节期间可以与亲朋好友共享运动时光,通过共同参与让更多不常运动的人体验到运动的乐趣和益处。

对于具体的减重方案,张岩教授提出一种结合了有氧运动、抗阻训练及核心训练的综合性锻炼计划。推荐每周进行三次有氧运动以消耗热量、减轻体重,同时进行三次力量训练,包括两次抗阻训练和一次核心训练,旨在增强肌肉力量,尤其是躯干部位的

核心肌群,这不仅有助于提高基础代谢率,提升体质健康水平,还能降低运动风险,确保动作标准并有效预防运动损伤。

他还进一步强调,肌肉系统不仅是运动器官,还具有重要的内分泌功能,它能分泌多种“运动肌因子”,如白介素-6(Interleukin-6)这种物质在运动后血液中浓度显著上升,对改善能量代谢以及胰岛素抵抗等方面起着重要作用。

“无论何种运动形式,关键是先动起来,感受运动带来的快乐,并将其视为一种生活方式而非单纯的医学治疗手段。”张岩教授说,体医融合的理念就是倡导设计出安全、有效、可持续且简便易行的运动处方,使得这些科学合理的锻炼方法能够在专业机构推

广,同时也便于广大民众在家中自行执行,实现健康效益的最大化。

此外,针对“多出汗即意味脂肪消耗多”的观念误区,张岩教授明确指出,出汗与能量消耗并无直接关联,而是为了调节体温。他鼓励大家在运动时达到身体出汗水平,这表明运动有了强度,不仅能有效消耗能量,更能够调动免疫、内分泌系统等,对心肺功能具有显著提升作用。

而当谈及瑜伽是否能作为减肥手段时,张岩教授认为,尽管瑜伽在塑形方面具有一定的效果,但由于瑜伽的运动强度较低,其减肥效果并不明显。如果想要通过瑜伽达到较好的减脂效果,则需要保证足够的练习时间和强度。

据新华网

宝宝4岁前不能吃猕猴桃?

近日,河南安阳一7月龄宝宝被喂食两口猕猴桃后造成严重过敏,5分钟经历“断崖式衰老”受到关注。评论区中网友们除了表达关心外也众说纷纭,其中“以为4岁以前不能吃猕猴桃是常识”等说法也引发大家热议。

南京市儿童医院急诊医学科主任医师葛许华指出,小朋友食物过敏与具体年龄无关。而对于过敏体质、有家族过敏史的小朋友来说,尝试新的食物一定要谨慎。

河南安阳7个月大的宝宝宽宽原本是个拥有小圆脸、大眼睛的“萌娃”。从宽宽妈妈在短视频平台晒出的图片记者注意到,宽宽是在吃完两口猕猴桃后,短短5分钟内便出现了眼睛红肿、起水泡等严重过敏反应。过敏后,宽宽

眼下水肿明显,就像是人老了之后长出眼袋一样,所以也有网友锐评“断崖式衰老”。幸好经过治疗,1小时后宽宽恢复正常。宽宽妈妈还在帖子中补充说,宽宽2个多月时湿疹超级严重。“这个病例中的孩子很明显是因为食物引起了过敏,出现了软组织的肿胀。”葛许华直言,临床中时常会接诊到因过敏产生不良反应的儿童。更多的食物过敏病例还有可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状,以及皮疹等等。“过敏宝宝的无奈谁懂啊”“我以为4岁以前不能吃猕猴桃是常识”“过敏原测不测意义不大,实战经验最靠谱”……原本可爱的“大眼萌娃”因为两口猕猴桃肿得如此严重,让网友们心疼的同时也众说纷纭。不过类似“4岁以

前不能吃猕猴桃”这样的说法是否靠谱?为何测了过敏原但是没能防得住?

“小孩过敏与特定成分有关,和1岁还是4岁其实没有关系的。”不过葛许华介绍,临床实践中发现,热带水果确实是相对更容易引起过敏的食物种类,除猕猴桃外,芒果、菠萝、香蕉等都容易“作祟”,值得当心。

那为何做了过敏原检测却还是出现了过敏,对此葛许华解释,过敏原的检测是针对较大的种类进行检测,例如尘螨、动物毛发等,但不会涉及像猕猴桃这样特别具体的食物。“但值得注意的是,像宽宽2个月时候出过湿疹说明是典型的过敏性体质,这个就要小心。”

据《扬子晚报》

常吃冷米饭能改善脂肪肝?

米饭、馒头……这些常常被减肥人士拒之门外的食物,放凉了再吃就能减肥了?近日,话题“经常吃冷米饭有助于改善脂肪肝”引起了不少网友的讨论,甚至还说血脂、血糖等都能降下来,对减肥也有帮助。但南京明基医院营养科主任周彤提醒,如果想靠吃冷米饭来解决这些问题,第一个站出来反对的可能就是你的肠胃。

周彤主任说,有很多过度肥胖需要减肥减脂的患者,科学的饮食是主要的手段之一,但她也并不会把冷却后的主食列入患者的食谱当中。她解释,淀粉类的主食,比如大米、馒头、汤圆、年糕等,经过高温加热会糊化,更容易被淀粉酶水解,在黏度、韧性等方面也更加适口,利于人体的消化吸收。但是放凉了之后,已经糊化的淀粉又回到生淀粉的状态,即“老化回生”,这个过程中会产生一些抗性淀粉,淀粉酶不能将其顺利分解成身体所需的葡萄糖,导致的直接后果就是它在胃肠道的消化速度变慢,胃肠道功能不好的人更是难以消化吸收。不可否认,“吃冷米饭有助于改善脂肪肝”在理论上是可以成立的。周彤告诉记者,此前有一项研究表明,在饮食中增加抗性淀粉,能够通过调节肠道菌群,改善非酒精性脂肪肝相关的肝脏脂肪堆积和肝脏损伤,其原理简单理解就是抗性淀粉作为一种难消化淀粉,不能被人体直接消化,但可以被结肠中的微生物菌群发酵,对代谢有积极影响。“但我们并不建议这些冷却的主食成为获取抗性淀粉的主要来源。生冷的食物会暂时性地使胃部血管收缩,经常吃冷饭、冷馒头等难免会影响消化液的分泌和肠胃蠕动,引起腹胀、消化不良等症状。”

而对于降血脂、降血糖的说法,冷米饭等就更有些“无能为力”了。“任何食物都无法起到降血糖的作用,但食物的不同烹饪方式,却可以影响到升糖指数的变化。”周彤解释,蒸煮后的米饭、红薯、汤圆等食物,富含的淀粉容易被消化酶分解成葡萄糖,导致血糖水平升高,冷却后再食用只能理解为升糖速度有所减缓,其原因也是因为这些食物冷却后人体对它们的消化速度变慢,这和降血糖、血脂是两个不同的概念。

专家提醒

周彤表示,在日常生活中,想要改善脂肪肝,减少热量的摄入才是正确的做法。当有了能量差,肝脏才有机会去分解、代谢那些多余的脂肪。脂肪肝和血糖、血脂相互影响,控制好血糖、血脂也需要同时进行。“建议养成良好的生活习惯和饮食习惯,可以少量多餐,避免暴饮暴食,选择低盐、低脂饮食,避免大量饮酒和甜食摄入,精制谷物、加工肉类等也要有所控制,并适当地增加体育运动。”周彤说。

据《扬子晚报》