

陈奕迅：少吃肉多吃水果

37岁的陈奕迅透露近来开始养生，改掉暴饮暴食习惯，希望把身体调养好，替女儿添弟妹。陈奕迅看到好友张学友50岁身材保养得宜，自嘲站在张学友身边像哥哥，所以近期有养生的打算。他说：“以前我爱吃卤味、内脏，吃火锅会把锅底吃掉，现在吃七分饱就好，也开始多吃水果了。”

点评：

中年人保养身体，最主要的就是饮食的节制和均衡。饮食需要节制，是因为在25岁以后，多数人的基础代谢已经处于下降水平，而到30多岁，代谢已经下降了不少，如果还像年轻时一样大吃大喝，甚至是暴饮暴食，体重问题和高血脂很容易找上门。爱吃卤味、内脏和火锅，说明肉食进食得比较多，那么相应的，蔬菜之类的食物必然会受食量限制而减少。而实际上，对中年人保养比较重要的一些抗氧化成分主要就存在于深色蔬菜、水果中。

文 | 国家高级营养师 陈伟



Lost Weight 享“瘦”春天

春节长假面对美食的诱惑，加上活动量的减少，腰间自然就会多了“游泳圈”或是大腿又添了赘肉。而春天的讯息刚刚来临，很多爱美的女生肯定会想到减肥瘦身，把春节“养”出来的肉减回去。如果立刻就采取节食以求迅速瘦身并不科学，最佳减肥方法是运动加科学膳食和有质量睡眠，多管齐下。

文 | Esmiralda 图 | 少多

有效的有氧运动

有氧运动包括保龄球、羽毛球、慢跑、跳绳等，可以根据个人兴趣选择。最适合节后减肥的运动就是游泳和步行了，游泳30分钟可消耗1100千卡的热量，代谢速度非常快，能比平时更快地消耗脂肪。游泳还能改善身体形态，减去腹部赘肉，增强臀肌，所以是理想的减肥配套疗法。而饭后45分钟左右，以每小时4.8公里的速度步行，热量消耗很快。若在饭后2至3小时再步行一次，效果更佳。

如果你是工作忙碌的上班族，那可以见缝插针地进行办公室运动。比如用登楼梯的方式来减脂，或者是坐在靠背椅上，双手反抱椅背，使腰部尽量贴到椅面，然后双脚轮流做蹬自行车动作，来做简单的全身运动。总之，切记生命在于运动，减肥更不能赖着不动。

DIY水果瘦身食谱

很多水果营养丰富，卡路里又非常低，这个季节，可以适当多吃一些此类水果，就可以轻松来减肥。推荐两款好吃有营养又有助于减肥的水果：

●樱桃 低热量高营养

中医认为，樱桃味甘、性温，可“调中益气，令人好颜色，美志性”。浓缩就是精华的樱桃，果实虽然很小，营养却十分丰富。每100克樱桃含热量46卡，热量非常低，常被列入瘦身食谱之中。而且，樱桃还含有丰富的铁元素，每百克鲜果肉中铁含量是同量草莓的6倍，枣的10倍，山楂的13倍，苹果的20倍，居各种水果之首。经常食用有助于预防缺铁性贫血，促进红细胞再生，增强体质，而铁又是血红蛋白的原料，非常适合受到电脑辐射影响的女性食用。除此之外，你也一定经常在美容护肤品上看到樱桃的成分，原因在于其蛋白质、胡萝卜素、磷、维C等营养素的高含量有助于嫩白皮肤，祛皱消斑。

●酪梨 加州的“森林牛油”

酪梨这个名字也许并不如其它水果那样为人熟知，其凹凸不平的青皮表面也不像桔子、柠檬般诱人可爱，外表虽然不怎么样，可味道如牛油般浓郁滑腻，而且

还含有丰富的营养价值。牛油果的果实是一种营养价值很高的水果，果肉柔软似乳酪，风味独特，含多种维生素、丰富的脂肪和蛋白质、钠、钾、镁、钙等含量也高。也含有丰富的食用植物纤维，脂肪中不饱和脂肪酸含量高达80%，为高能低糖水果，有降低胆固醇和血脂，保护心血管和肝脏系统等重要生理功能，因此常常被大厨们拿来作为搭配色拉，做减肥餐。

梦境中纤体

很多人在节假日里，晨昏颠倒，睡眠不足，而此时又恰恰变得食欲特别旺盛。睡眠难道和体重控制有关系吗？国

外的营养学家的回答是肯定的。因为睡眠远不只是身体机能都关闭或缓慢运行的一段时间而已。事实上，在睡眠过程中，我们的身体积极发挥着新陈代谢的各项功能。我们的大脑产生出特殊的代谢调控信号或神经肽，正是它们影响着我们的体重。如果你睡眠长期不到7-9个小时，或者睡眠不规律，就会产生日益累积的负面效果，你体内的生长激素释放肽（ghrelin），一种特殊的荷尔蒙物质就会大幅增加，而它的作用恰恰是：刺激食欲！睡眠缺乏或质量低下会导致体内荷尔蒙平衡被打破，从而导致体重平衡的崩溃。所以试着提早一小时睡觉，或者稍微晚一点起床，很可能，你就可以不费吹灰之力而瘦身。

资讯 Information

丝滑一身，从现在开始

这个冬天，让力士帮助你成为一位美丽闪耀的Shining Queen！想拥有丝滑触感的肌肤并不难，全新力士丝蛋白娇肤系列沐浴乳，能为你带来滋润沐浴的新体验。首次添加丝蛋白精华的力士柔肤沐浴乳，能在皮肤表层形成锁水层，防止秋冬季肌肤水分流失。



G联赛总决赛

3月9日，张震岳与热狗（MC HOTDOG）将携手亮相申城梅赛德斯-奔驰文化中心的“G联赛2012第二季总决赛”。此次，在加入了英雄联盟、DotA2等新晋热门项目之后，在国内外均获得了极高的关注。本赛季的全新主题为“极世代”，而梅赛德斯-奔驰文化中心作为G联赛举办至今最大、最先进的场地，有超过10000个座位能极大满足观演需求，而它的舞台可以在大小、形态、甚至在360度空间中进行三维组合。

遗失声明

以下人员记者证不慎遗失：
高平记者证号：B31000601000017、黄庆记者证号：B31000601000018、董妮记者证号：B31000601000030、李刚记者证号：B31000601000066、薄继东记者证号：B31000601000083、金蕴记者证号：B31000601000034、马和宁记者证号：B31000601000106、钱先峰记者证号：B31000601000120、张哲记者证号：B31000601000141特此声明。