

R unning 你会跑步吗?

大家都知道,跑步能促进血液循环、增加身体加强免疫力,对上呼吸道感染还有预防作用,但是很多人也觉得跑步并不是一件容易的事,很久没有跑步后,一旦跑上三五分钟就上气不接下气,这也是跑步很难坚持长久进行的原因。其实,不同的体质、不同的人群跑步的时间、方式都不同,学会“健康的跑步”,才能真正起到健身作用。

■文 | 亚飞 ■图 | 资料



李嘉欣:产后瘦身秘方

李嘉欣短时间内就减掉了27斤,体重恢复到90斤左右。是什么方法,让她既可以兼顾母乳喂养宝宝,又可以减去多余体重呢?据透露,李嘉欣平时除了喝鱼汤增加奶水外,每天都吃超低脂去皮鸡肉,外加樱桃补血。报道指出李嘉欣生完头两天吃粥,第三天即吩咐家人买樱桃、煮去皮鸡肉及花椰菜牛肉给她吃。

点评:

首先起作用的是母乳喂养。每天身体产乳以及喂养的过程,可以多帮助我们消耗掉约500~600大卡的热量,而其中约200大卡是来自怀孕期间储存的脂肪。

其次起作用的是低脂饮食。虽然有实验显示,只要保证较低的热量摄入,不管是低脂肪、低碳水化合物还是其他结构的饮食,短时间内都可以起到减肥的作用,但是,母乳喂养期间,由于身体的消耗比较大,而且要保证产奶量,低热量饮食是不可行的。李嘉欣应该是选择了足够热量但是低脂的饮食结构,这样就既可以保证身体产乳和喂养宝宝需要,又可以避免身体摄入过多的热量和脂肪而发胖。

这里还要提醒大家的是,产后的6个月里,如果是坚持母乳喂养,那么要注意不能进行大量的运动,目的是为了

■文 | 国家中级营养师 陈伟

Star
星经

1 什么是“微笑节奏”?

我们都知道不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的,相比快跑来说,慢跑对心脏的刺激比较温和。就像美国NSCA公认的资深运动调整领域专家坂结真二所说的,跑步锻炼不是跟谁比赛跑步,所以没有必要跑那么快。而且开始时跑得太快很容易在途中无力而导致半途而废。正确的速度是以差不多能够呼吸顺畅的节奏来跑步,并且有余力跟遇见认识的人微笑着交谈几句。这也正是我们常说的“微笑节奏”。因此,在跑步中,也最好不要用“大步流星”的方式,小步幅更能主动降低肌肉在每跑一步中用力强度,可以尽可能地延长跑步的时间。步幅小但动作均衡,同时注意跑步当天的气温,湿度,风向等周围的环境的变化而适当调整自己的速度,才能跑得健康。

2

跑多长时间?多久路程?

从理论上讲,跑程越长,人体越可以“主动地”将当前血液中的血糖全部消耗掉,同时还能消耗掉人体内蓄积的多余热量。这种“主动的”消耗是降低血脂、血糖、缓解血压的最好的方法。但实际上,很少有人可以坚持每次30分钟以上的锻炼,尤其对于初学者而言。但是,如果你好不容易换好衣服做好了准备,才跑了5分钟,未免也有点太浪费。所以,比较理想的是可以先定为20分钟。20分钟的程度基本上不会让人觉得很难坚持,并且这个时间也可以给身体的代谢一个转换,呼吸顺畅自然足下轻松。如果想再多跑一会,则该逐渐延长至30分钟,40分钟。如果能跑到1个小时的话,你就是非常了不起的专业选手啦!

3 跑得很辛苦,可以走吗?

所谓健康跑,顾名思义就是以跑为主,而不是走。但是,有些人在开始锻炼时,先是进行10分钟走,然后再跑5分钟,这样的交替进行锻炼也是有效的。不过要注意的是,“跑步一走路一跑步”这样的重复,也会带来不必要的疲劳。就像汽车从0开始加速时需要更多动力一样,跑步开始的时候“走路一跑步”这个加速的过程是需要瞬间有一个较大的力量的。因此再回到疲劳的原点会造成新陈代谢物质的堆积,而更易感觉疲劳。最好的方式是按照一个相对稳定的速度来跑步可以减少负担,也能坚持的时间更长。如果你实在无法坚持,需要在跑中走上一段,也最好要慢慢地缩短走的时间加大跑步的时间,直至过渡到一跑30分钟。



Tips

1. 跑步时间:早上跑还是晚上跑,其实无所谓,只要适合自己就行。最佳时间是在饭后2到3小时。

2. 饮食:既不要在空腹时也不要不要在满腹(吃饱饭)的时候运动。空腹会使不上力气,满腹则会由于血液的消化管集中,剧烈运动会对健康不利。在清晨等空腹时,最好提前30分钟左右饮用一些帮助消化和补充体力的运动型饮料或者可以吃根香蕉。

3. 运动频次:一周2到3次比较好,因为工作忙,一周一次也没有关系。平日里可以跑到两回,周末则跑一次放松一下。“每天都想跑步”,如果这样想,最好也控制在一周5次内,因为超过这个范围可能会不知不觉中堆积骨头和关节的疲劳,还会蓄积心理上的压力。

