

一家人减肥都失败,问题出在哪

吃得少了为何瘦不下来

杨女士说,自己上班时还算苗条,后来因为摔伤腿进补过度,身材日渐肥胖,现在还患上了高血压和高血脂。这几年,她一直控制饮食,减少吃肉,每天还会走几里路,可体重不减反增。

广东省中医院脾胃病科主任医师黄穗平表示,有些人吃得少却瘦不下来,或是因为体质问题。比如有的女性肚子上的肉多,可能是因为脾胃虚寒(表现为面色暗淡、大便溏泄、四肢不温等)的关系。另外,有些人喝水都会长胖,主要跟痰湿体质(表现为腹部饱满、胸闷痰多、容易困倦等)有关。这些人平时应适当多吃点具有健脾、祛湿功效的食物,如薏苡仁、赤小豆、山药、鲫鱼、冬瓜等。

值得一提的是,日常遛弯达不到减重的运动强度。以走路为例,建议最好

控制体重到底有多难?四川成都杨女士一家人的经历或许能回答这个问题。

3月1日,60岁的杨女士通过微信向记者倾诉一家三口减肥失败的经历,“我这两年饮食清淡、每天走路,但却越来越胖。老伴之前一个人的体重能顶两个人,现在还患上了糖尿病。儿子断断续续减肥,却越减越胖”。杨女士一家人减肥都失败了,问题到底出在哪?(本报记者李仲文)

快走(以4千米/小时左右的速度步行)。如果觉得快走很枯燥,可游泳半小时或骑车一小时。

糖尿病患者不宜过度减肥

杨女士的老伴也想减肥。“他前些年非常胖,靠节食减肥失败后一度想过吃减肥药。后来,他查出患有糖尿病,人也跟着瘦到了130多斤。减重对控血糖有利,这种情况下,他还需主动减重吗?”杨女士问。

武汉大学中南医院内科主任医师孙苏欣表示,一味节食减肥很难有成

效,一旦恢复正常饮食,立马会反弹。如果糖尿病人正处于消瘦阶段,提示血糖控制不佳。如果再一味减重,可能会使身体变得脆弱,导致抗病能力变差。一般来说,如果BMI(体重÷身高的平方,体重单位为千克,身高单位为米)在25以下,则无需减肥。这时,应保持体重稳定,并适当增加力量训练来增加肌肉,如举哑铃、靠墙下蹲等。

断断续续减肥,反弹更严重

最后说说杨女士儿子的减重问题。杨女士介绍,

她儿子是公司白领,每天上班久坐,“他身高一米六五,体重180斤。之前好几次下决心减肥,可没多久就放弃了,结果越来越胖”。

对此,孙苏欣表示,断断续续减肥,无法真正减轻体重,出现反弹后反而会更严重。科学地来讲,单纯性肥胖人群只要做到三餐规律、管住嘴(吃七分饱)、迈开腿(每天运动30—60分钟),一般都能有效减重。

征集

您在日常养生保健方面有任何问题,都可以联系我们。我们将请权威专家为您解疑答惑,推荐科学调养方案,分享食疗药膳金方。微信“扫一扫”下方二维码,添加编辑微信,交流沟通更快速及时。



■穴位按摩

按摩中冲穴
缓解身体疲劳



进入春天后,很多人陆续出现春困现象。从生理原因来看,春困无非就是因大脑供氧量不足,让人产生的犯困现象。为缓解这种疲劳不适感,可尝试按摩中冲穴。

中冲穴的位置在手中指末端最高点,可不拘时间随时按摩。坚持点按该穴位,可使气血畅通,是消除头脑昏沉很好的辅助方法。此外,想要消除疲劳、增长精神,还可用热水泡脚,揉搓脚心的涌泉穴。(上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科主任 沈小珩)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。



硬核寿星常年洗冷水澡

家住福建莆田秀屿区的唐万宝前不久刚过完百岁生日。宴席上,亲友们纷纷向唐万宝讨教养生秘诀,都想沾沾喜气。

“我父亲脾气好、性格温和,从不与人发生争吵,遇事拿得起放得下。”唐万宝的大儿子唐国珍介绍,父亲有一副热心肠,乡亲邻里发生矛盾,总会来找他出面调解。除了心态好之外,唐万宝数十年来都保持着规律的作息习惯。至今,唐万宝已坚持吃素50余年,日常主食以红薯等粗粮为主,同时每天定时吃水果、喝牛奶等补足营养。家人透露,唐万宝还有一个“硬核”养生妙方——无

论春夏秋冬,他都用水冷井水洗脸、刷牙、洗澡。

在家人的印象中,唐万宝很少生病。去年11月,唐万宝不小心摔坏了股骨头,然而做完手术没多久,他便康复如常生活自理。这样的康复速度,就连给他做手术的医护人员都感到惊讶。(福建莆田 林双辉)

征集

本报近期将寻访各省最长寿的寿星及百岁夫妻,如果您认识他们,欢迎致电17752865571提供线索,也欢迎将他们的故事写成稿件寄给编辑部,线索费或稿费从优。

筋骨调养正当时

三月初春,乍暖还寒,部分中老年人容易感染风、寒、湿邪等,从而引起慢性筋骨病的复发,如出现膝盖疼痛、关节肿胀等。中医认为,慢性筋骨病多是因为筋骨退化劳伤、气血亏损等造成的。而春天正是一年当中养肝、养血、强筋的最好时节。

养筋需养肝,在这给大家推荐一道养肝强筋汤。取乌鸡半只,人参、当归、白芍各10克,熟地12克,川芎6克,大枣(去核)2个。将乌鸡切块氽水,然后把所

有食材一起放瓦煲中,加1.5升矿泉水,大火烧开后转小火慢炖1小时,最后加盐调味即可。此汤有壮气血、养肝、强筋的功效。

运动方面,对于筋骨退化、肌肉力量较差的中老年人来说,应以八段锦、太极等舒缓项目为主。平时最好沐浴着阳光锻炼,运动量以身体微微发热、微微出汗为佳。有晨练或晚间散步习惯的人,建议适当调整运动时间,避开大风时段。(广东省中医院大骨科主任 林定坤)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 中国邮政订热线:11185
阅 中国邮政订网网(bk.11185.cn)
方 微信订:扫描左二维码
式 报社咨询热线:0731-88906498