



《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048（微信号B84552165）



晋江市医院



罗裳院区地址：泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧
服务热线：0595-85683434



晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民



预约热线：0595-85891234
地址：晋江市泉安中路1105号



地址：晋江市安海镇海八中路92号
电话：0595-85700180



晋江市医院晋南分院

国家公立二级甲等综合性医院
全心全意守护您的健康！



预约服务热线：0595-85286195
地址：福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

福建医科大学附属口腔医院闽南分院 晋江市口腔医院



明德博学
精医济世

地址：晋江市青阳街道迎宾路25号
电话：0595-88319120

本期聚焦

瘦身季来临 这些事你必须知道

四月不减肥,五六月徒伤悲。随着减肥季来临,很多人开始各种练习减肥操等,你在跳的减肥操、跳的绳,到底有多少减肥效果呢?今天,就让我们一起来聊聊,关于减肥那些事。

健康身材人人想有

伴随着气温的逐渐攀升,厚重的衣物渐渐褪去,裸露的皮肤面积增加,咱厝不少人开始步入减肥队伍中。特别是一些减肥中的女性,开始练习起刘畊宏健身操、郑多燕健美操、帕梅拉健身操、快走、跑步、瑜伽、普拉提、羽毛球等运动。记者同时随机采访了几位职场男性,他们则笑着表示,“减重的目标主要是为了去除啤酒肚,减少油腻感。”

“我想减肥,但不想下班后再辛苦地往返健身房,在家跳操减肥,能瘦吗?”“好想拥有筷子腿,吸脂减肥会不会反弹?”“我已经快2个月没喝奶茶了,结果才瘦了4斤,到底要怎样才能瘦?是哪里出现了问题?”……我们常在各类平台上看到五花八门的减肥运动方法,那么,到底哪种运动最减肥,最具有依据呢?

有氧运动有益瘦身

“旋转、跳跃,我不停歇……”健身操、健美操、减肥操,以上名字虽然不大相同,但本质上都属于有氧操。很多人都知道,减脂首推有氧运动。

从事健身行业多年并考取相关资格证书的教练黄先生告诉记者,在健身房中,有氧区包含跑步机、椭圆机、划船机、蹦跳动作等;无氧为哑铃、杠铃、固定器械或无器械的蹲、拉、推、举等力量训练。

“一般的运动流程推荐是先热身,然后力量训练再有氧训练,最后再做拉伸。”黄先生表示,想要瘦得

快,就得多做有氧运动。常见的有氧运动热量消耗按30分钟来算的话,慢走一般可消耗约69.9大卡,快走与自行车、瑜伽均约为111.9大卡,呼啦圈、羽毛球、俯卧撑约125大卡,太极拳约140大卡,走跑结合、篮球约为168大卡,慢跑195.9大卡,快跑224.1大卡,跳绳224.1大卡,仰泳224.1大卡,爬楼梯240大卡。“很多有氧运动的强度不高,但是消耗很大,所以大家不必过分追求高强度的运动。”此外,一些活动也能减脂,比如,泡澡30分钟可消耗168大卡,打扫可消耗228大卡。

充足睡眠助力减肥

“前阵子疫情居家的时候,我就和儿子在家里客厅练习跳绳和羽毛球,并进行一些体能训练。”来自紫帽镇的体育教师朱文程告诉记者,近年来的疫情让大家更重视身体的健康,而适度合理的运动可帮助我们减去过载的脂肪,并提升自身的身体素质,提高身心健康。

“我个人比较推荐的减脂运动是跳绳和锻炼核心力量的开合跳、收腹跳、深蹲开合、俄罗斯转体、仰卧交叉等,这些运动大人小孩都可以做。有孩子的父母,还可借机陪

伴孩子,与孩子培养亲密互动。”此外,朱文程提出,“同样都是运动,建议大家选择自己发自真心喜欢、接受的运动,带着愉悦的心情进行适度运动即可。在体能好、状态好的时候,再考虑逐步增加运动量,不要一味追求单次高强度或长时间的运动方式。拥有好的生活方式,才能拥有健康合理的身型,如果本末倒置,就会加剧求而不得。”朱文程特别提醒,很多人一想到减肥就关注吃和运动,但其实际的睡眠对减脂的影响最应引起重视。睡眠不足时,不建议运动。

学会与食物“合作”

“很多人都有减肥就要节食的心态,但其实,节食心态下,人反而容易越吃越多。”磁灶咔咔瑜伽普拉提馆的春玲老师告诉记者,“我以前常因减肥而陷入自我消耗当中,不仅吃得不愉快,而且节食减肥复胖后更胖了。一直到近两年,我在接触瑜伽并阅读了两三本关于饮食、心理学的书籍《学会吃饭》《减肥不是挨饿,而

是与食物合作》《当下的力量》)后,突然才明白,原来吃饭、心理建设和运动一样,都需要学习。如今,我平和地允许自己的身体去享受食物,不挨饿,也不暴食。充分尊重自己的身体,尊重身体发出的饥饿感和满足感,与食物和平相处。我摒弃了减肥不能吃某种食物的观点,想吃的时候就吃一点,这让我充满了力量。”



健康课堂

简单实用——这份中医药保健锦囊请收好

面对疫情,预防是必不可少的,中医药在疫情预防上有着宝贵的经验和无可替代的作用。扶正气、避邪气是中医药预防的关键所在。本报记者邀请晋江市梅岭街道社区卫生服务中心许火燃医生给大家简单介绍两种居家简便的中医药保健小方子——艾灸及穴位按摩。



妙用艾灸增强抵抗力

许火燃医生介绍说,中医素来就有“未病先防、既病防变、愈后防复”的治未病理论,并强调“正气存内,邪不可干”的思想。“正气”通俗来说就是我们的抵抗力,包括自我调节能力、适应环境能力、抗病能力和康复自愈能力等,正气足的人身体素质就高,病邪自然不会侵扰。

而艾灸,是利用艾叶辅以其他中药做原料,制成艾绒或者艾条,在一定的穴位上,用各种不同的方法燃烧,直接或间接地施以适当温热刺激,通过经络的传导作用而达到治病和保健目的。在疫情防控期间,如何通过艾灸来增强抵抗力呢?

首先,推荐大家选择空气熏艾。利用艾条燃烧时产生的烟熏,可以起到室内空气消毒、杀菌等作用。材料及方法:艾条、烟灰缸。将艾条点燃置于烟灰缸中,燃烧时最好关闭门窗30分钟,让烟雾能起到更好的杀菌功效。

其次,是许多人都熟知的穴位艾灸。艾灸产生的艾热刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动,可以用来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病的目的。推荐穴位有:尺泽、大椎、肺俞、上皖、中皖、脾俞、足三里、孔最等。

材料及方法:家用艾灸盒、艾柱。将艾柱插到艾灸盒中点燃,并将艾灸盒绑至穴位处,以微微出汗为宜,艾灸后适当补充温开水。需要注意的是,艾熏及灸法不适合热性体质的人群及孕妇。

巧用穴位按摩提高免疫力

许火燃医生介绍说,中医穴位按摩主要的功效就是疏通经络,调和气血,在穴位经络上按摩可引起局部经络反应,起到激发和调整经气的作用,并通过经络影响到所连接的脏腑、组织、肢体的功能调节,既可以用于疾病的诊断,也可以用于疾病的治疗。

***推荐穴位:**足三里

位置:位于小腿的外侧,在膝眼下三寸、胫骨外一寸,是足阳明胃经的穴位。

作用:有调理脾胃的作用,可以治疗消化道疾病,也是一个调节免疫功能的常用穴位。

***推荐穴位:**三阴交

位置:位于小腿内侧,在足内踝尖上3寸,胫骨内缘后方。

作用:足太阴脾经常用穴之一,为足三阴经的交会穴,常按此穴可调补肝、脾、肾三经气血,对治疗内分泌失调,防治高血压、糖尿病、冠心病等有一定作用。

***推荐穴位:**涌泉穴

位置:位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处,当你用力弯曲脚趾时,足底前部出现的凹陷处就是涌泉穴。

作用:为足少阴肾经的常用穴位之一,也是足疗的主要穴位。涌泉穴是人体保健长寿的重要穴位,经常按摩此穴则肾精充实、耳目清晰、精力充沛、腰膝强壮、减缓衰老。

本版由本报记者 吴清华采写

健康问答

感觉喉咙有异物怎么办?

读者问:吃完东西感觉喉咙有异物,有东西堵在喉咙里,请问该怎么办?

晋江市医院耳鼻喉科庄建谋医生答:喉咙堵塞感可能为慢性咽炎引起的咽部不适。慢性咽炎患者平时多饮水,保持咽喉部湿润,注意保暖,避免着凉感冒加重咽部不适。注意口腔卫生及饮食,减少辛辣刺激性食物,养成饭后漱口的好习惯,使病菌不易滋生。忌烟酒,减少熬夜,选用润喉产品缓解咽喉不适,如慢严舒柠清喉利咽颗粒等。若咽喉咳嗽加重进而出现咽痛等不适,及时前往医院就诊。若出现呼吸困难等不适,则可能为急性会厌炎、急性喉梗阻等病,需立即前往当地医院就诊。

晋江经济报《家居》周刊年度合作品牌

晋江喜盈门

500个建材/家居品牌旗舰店大本营

买好建材家居 晋江喜盈门

地址:晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线:8322 3888

华浔品味装饰

晋江总部

品味空间·生活无限

地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号

电话:0595-85617268 85617368

居然之家

晋江店

居然之家晋江店一站式

高端建材家居旗舰MALL

地址:晋江市长兴路601号乔丹中心

电话:0595-82092222

中博装饰

晋江中博装饰

中博23年·专注环保家装一件事

地址:晋江市迎宾大道1号华泉商务中心13楼

电话:188 7627 7626