

## 为了夏季火辣身材,这种洋气的健身方式了解一下

终于!可以放肆晒身材的夏天来了!晒锁骨、晒小蛮腰、晒大长腿,敢问你的加分利器是啥?

当然是健身啊!有这样一种健身方式,一度红遍大江南北,几乎所有的社交视频平台都给了它“全球公认有效”的硬核推荐。它有个洋气的名字——HIIT。

可是,初练HIIT的朋友会发现,有些HIIT动作尝试一遍,竟然连汗都不流,这这这……谈何减肥!

而另一些HIIT动作又完全无法消受!练不到一半就痛苦地败下阵来:这到底是健身,还是上刑?

这洋气的HIIT,还能不能给你的身材加分呢?

传说中的HIIT,短时间、高效率

HIIT是英文High Intensity Interval Training的缩写,翻译过来就是高强度间歇训练。它是高强度训练与低强度恢复交替进行的一种训练方法;是一种让你在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼的一种训练技术;可以让你在短期内心率提高并燃烧更多热量。

说简单点,就是你在短时间内进行高强度运动后,短暂休息,然后再进行短时间高强度运动。如此循环,让身体处于超强的燃脂状态。通常,可以高强度训练60秒,紧接着低强度运动30秒,交替重复进行,坚持20分钟左右。

这种锻炼方式能够有效分解肌肉内的糖原储备,让肌肉发出信号:“我需要更多的糖”。大脑接收到“需要更多糖”的信号,就从血液中取走糖分。瘦身原理就是这样。

英国BBC曾推出一部纪录片——《健身的真相》,其中就提到了HIIT,并且得出了那个“全球公认”的结论——短时间的HIIT相

对于长时间的有氧运动,消耗的热量更多,运动效率更高。

HIIT的真相:“训练”而非“锻炼”

BBC说到的实验是严谨的,得到的结论也是可靠的,但你着迷于它的结论时,却忽略了实验里至关重要的一环——实验对象。参与这项实验的可是对健身有一定了解和实践的专业人士,而非拿着手机,跟着软件锻炼的初学者,有如你我。

敲黑板了!有效的HIIT必须建立在“高强度”基础上。何谓“高强度”?就是你的循环系统和呼吸系统承载的压力很高,几乎要达到身体的极限!这也是HIIT被称为“训练”而非“锻炼”的主要原因。

这项训练对参与者的体能水平有着很高的要求。即便是健身界的大神,在短短20分钟的训练时间内,也只有刚开始的5分钟能很容易地达到有效的训练质量。之后,由于力量耐力、心肺功能、主观意愿等原因产生疲劳,动作会不知不觉降低标准。

所以你才会有这样的体验:兴致勃勃打开手机,跟着HIIT视频进行锻炼,时长15分钟,结果轻松得自己都不相信能燃脂。或是严格跟着教学视频认真训练,结果连5分钟都坚持不下来。没错!你没找到适合自己当下状态的HIIT。

有效的HIIT:看心率不看动作

通常进行一个有效的HIIT时,心率要达到你最高心率的70%—85%。健康成人最高心率的计算公式是:最大心率=220-年龄。如果你是50岁,HIIT的心率要达到119次/分钟—145次/分钟。

根据运动时的心率,我们可以将减脂运动划分为5个区间:

①最大心率的50%—60%,属于轻微燃脂运动,帮助热身或者协助恢复,改善新陈



代谢。

②最大心率的60%—70%,属于低强度燃脂运动,可增加新陈代谢、脂肪代谢,用于体重控制。

③最大心率的70%—80%,属于中等有氧/燃脂运动,中等强度的训练可提高有氧能力,是最值得推荐的燃脂运动心率。

④最大心率的80%—90%,属于大运动量的有氧运动,可提高乳酸耐受度,增加高速运动持久耐力。

⑤最大心率的90%—100%,属于高负荷运动,用于提高最大冲刺速度,增强神经系统,多适用于运动员或长期健身运动者。

HIIT是不是有效,不是靠某种固定的动作配比,而是因人而异的。只要你训练时,

心率能达到最大心率的70%—85%,你就没有白白付出。

HIIT初学者:推荐几个经典动作

需要提醒的是,很多健身新手的心肺功能比较差,运动能力比较弱,很难完成高强度训练。如果强制完成,训练后很容易出现恶心、呕吐。

而时间短、动作不标准、心率不及格的HIIT,减脂效果远不如老老实实跑步。因为,不管你愿不愿意相信,事实摆在你面前——健身减脂,永远没有捷径。

对于新手,也不是说不可以尝试这种高强度训练。但要注意方式方法,比如刚开始可以延长组间休息时间,给身体足够的时间恢复,一段时间后再尝试标准的HIIT训练。

## 不吃早饭能减肥?小心身体长石头!还有癌变风险

只有经历过夜晚的狂欢,才能体会清晨一刻值千金,多睡一秒就是赚到。抽个空,过个早?那是必不可能滴~“反正少吃一顿也不要紧”“午饭多吃点就能补回来”……

不吃早餐,当心“石头”找上门

《中国居民早餐饮食状况调查报告》数据显示,我国超过49%的人因为“不够时间”“没胃口”,而与早餐“绝缘”,要知道,不吃早餐

相当于从前一天晚上到第二天中午,长达十几个小时不进食!

这样不仅不能减肥,还会增加肥胖、高血压、糖尿病的风险,甚至带来胆囊结石的后果!

不吃早餐为啥会长结石?

不吃早餐,人体处于空腹状态,胆囊内储存满了经过一晚上浓缩的胆汁,胆汁成分失衡,其中胆固醇,胆色素都有可能形成结石。

▲如果按时吃早餐,胆囊便会收缩,浓

缩胆汁会排出经胆总管进入肠道帮助消化食物。

既然如此,那是不是意味着不吃早饭就一定会得胆结石?

答案是:不一定!

少吃一顿没啥关系,也不会直接导致胆结石。但可以明确的是,不吃早餐是胆结石的高危因素之一。为了健康,咱属实没必要放弃美味的早餐~

小小石头,大大危害!

由于大多数胆囊结石患者,都没出现症状,所以不少人,“带石生活”一辈子都不知道。

当你想要和石头和平共处的时候,它偏要窜出来刷刷存在感,动辄让你茶饭不思,痛不欲生,结石在“逃跑”途中,如果落入胆总管形成胆总管结石,可能引起胆绞痛、发热、黄疸,甚至导致胰腺炎。而胆囊炎引起胆囊急性穿孔可致急性弥漫性腹膜炎,带来生命危险。

另外,胆囊慢性穿孔可造成胆囊十二指肠瘘或胆囊结肠瘘,大的结石通过瘘管进入肠道引起肠梗阻。

当然,更可怕的是,在结石及长期的炎症刺激下,还可能会诱发胆囊癌!

一组数据显示,65%~90%的胆囊癌患者有胆结石。

怎么对付这些不安分的石头?

对付胆结石,江湖上分为两大派系,保胆取石or胆囊切除,在医学界,保胆取石一直存有争议,它的5年内复发率达到了40%以上。

如果胆囊炎反复发作,胆囊功能丧失,保胆的意义也不大,因为无法从根本上解决问题。

目前,医生主要首选腹腔镜胆囊切除术,通过一个小孔摘除胆囊。

胆囊切除后,少数患者会出现一些消化不良的症状。不过人体可以逐步适应这个变化,这一过程大约需要2~3个月的时间。

对于有症状(并发症)的胆囊结石,需切除胆囊。

大多数无症状患者是不需要手术的,只需要观察和随访,但有以下情况的,医生的建议是:别犹豫,切!

多发性结石或结石直径超过2—3厘米;

胆囊壁钙化或瓷性胆囊;

伴有胆囊息肉;

胆囊壁明显增厚或胆囊腺肌症;

发现胆囊结石超过10年。

总是担心自己有结石?千万别被吓破“胆”!

专家建议:放松心情,定期检查,预防是关键。

平时注意生活规律,加强运动,多喝水。饮食搭配合理,膳食要多样、均衡,少吃甜食及生冷、油腻、刺激性食物,尽量少饮酒,忌暴饮暴食。再就是,别再不吃早餐啦。

## 解油腻,防上火,喝大麦茶竟有这些好处,但3类人不可喝



随着人们生活水平的提高和思想意识的进步,越来越多的人开始有了养生的观念,并且会在日常生活中做一些养生的事情进行保养,喝大麦茶养生就是很常见的一种。

大麦茶闻起来有一股好闻的麦香味,喝

起来清香宜人,深受喝茶养生爱好者的追捧。那么,你知道大麦茶的功效与作用是什么吗?

大麦茶指的是用大卖泡成的茶,制作简单方便,提前大麦炒制成焦黄备用好,食用前,只需要用热水冲泡即可得到麦香浓郁的

香茶。大麦茶营养丰富,富含各种对人体有益的天然物质成分,饮用大麦茶对人体好处多。

1、清油解腻

在吃了一些油腻的食物之后,泡上一杯香腾腾的大麦茶,可以很有效达到清油解腻的效果,大家可以试试看。

2、清热解毒,预防上火

大麦茶属于寒性,平时饮用一些大麦茶可以达到清热解毒、预防上火的功效。对于一些因上火引起的诸如口干舌燥、咽喉肿痛、牙痛以及牙龈肿痛,均有一定治疗效果。此外,炎热的夏天喝大麦茶,还可以有效降温解暑,预防中暑。

3、提高身体免疫力

大麦营养丰富,含有人体需要的多种营养元素和一些天然有效成分,饮用大麦茶可以帮助人体补充营养,强身健体,坚持下去可以有效提高人体免疫力。

大麦茶在清油解腻、清热解毒以及提高人体免疫力等方面多有很好的效果,对人体好处不少。不过大麦茶虽好,但是大家在喝大麦茶的时候也要注意,有些人不适合喝大麦茶,否则可能引起反作用。

1、正在服药的人

服药期间不适合喝大麦茶。大麦茶中的一些物质可能和药物中的一些成分发生反应,这样一来不但有可能降低药效,而且严重的时候还可能生成一些对人体有害的物质,进而严重影响到人们的生命健康安全。

2、哺乳期女性

大麦茶有回奶作用,故而在哺乳期的女性朋友们不适合饮用大麦茶。此外,处于孕期的女性也尽量不要喝大麦茶,避免大麦茶引起一些不良反应。

3、肠胃不好的人

研究表明,肠胃不好的人不适合喝大麦茶,否则的话可能加重肠胃负担,发生胀气、腹痛、腹泻等不肠胃不适症状,严重的时候还会加重一些肠胃疾病。肠胃不好的人就不要喝大麦茶了,如果一定要喝的话也要控制好总量。

总的来说,大麦茶是一种很健康的饮品,想要养生的朋友们,如果不排斥大麦茶的话,不妨可以适当多喝点,对身体健康有很多好处。不过,需要注意的是,有些人饮用大麦茶可能给身体带来一些负面影响,大家在喝大麦茶的时候对自己的实际情况有个正确评估,切忌盲目。