

春季如何有效减肥又不伤身体？



春季来临，随着厚厚的衣装脱去，越来越多的人开始担心自己的身体经过一个冬天之后变得臃肿肥胖，还有网友调侃——“三月不减肥，四月徒伤悲。”春季渐行渐远，夏季已经不远了，爱美又自律的人们早早做了减肥瘦身准备，有人控制饮食抵制高热量食品，有人办了健身卡开始运动，有人打羽毛球，有人骑单车，总之，都是为了以更好的形象迎接夏季的到来。

昨日，本报记者专程采访了达州市中西医结合医院健康管理中心主任唐周萍医生，为市民们春季减肥支招，帮助大家科学减肥瘦身。

主 编 唐 荣
责任编辑 罗天志
编 辑 卢 璐

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

报料热线：2367777

唐医生建议，最科学有效的减肥方法是有氧运动加科学饮食结构。有很多女生都很害怕运动，有些觉得自己没有时间。唐医生说，“其实运动也可以很简单的，大多数情况下完全可以在室内进行，以自己的身体当成最好的运动器械和负重。也可以通过做家务，或者散步来完成每天30分钟的运动计划，都会有有效的帮助提高身体的新陈代谢，加快脂肪燃烧的速度。”根据唐医生的建议，记者罗列了以下几点意见和建议供大家参考。

A 早晨喝一杯温开水

每天清晨起来喝一杯温开水，可以肠道、稀释血液的粘度、帮助降低血压。每天喝8杯白开水，可加速身体的新陈代谢，对减肥很有帮助。

B 晚餐一定要少吃

晚餐丰盛几乎是大多数中国家庭的传统习惯，也是很多人肥胖的原因。因为通常到了晚上人体代谢率就会降低，活动量相应减少，身体需要休息等，都会让我们的体内热量无法得到很好的消耗。所以，晚餐最好吃热量较小，容易消化的食物，喝点粥品，吃点蔬菜，也可以加一些容易消化的鱼类，豆类等。

C 每餐少油少盐

做饭的时候要牢记，不管是蔬菜还是肉类，在烹调方式上都要选择少油少盐。高盐的饮食会造成体内过多的水分滞留，造成水肿型肥胖，不利于身体毒素的排出。少油脂不 仅仅是炒菜时少放点油，更是要改变

自己的烹调方法，尽量把炒、煎变成煮、蒸、拌等。肉类最好是炖，煮，蒸的方式，这样可以不增加额外的油脂，并且去除多余脂肪。蔬菜要少油大火快炒，凉拌当然是最好的，蔬菜的吸油性超强，所以在烹制过程中尽可能控制食用油的量，快炒和凉拌都可以更大限度的减少有益营养素的流失。

D 积极有氧运动

只要方法得当，冬天快速增长的体重在春天是比较容易减掉的。适合的春季运动包括跳绳、慢跑、爬山、骑自行车、打羽毛球、保龄球、游泳等。

E 多吃蔬菜水果

春天在饮食上要注意降低脂肪和热量的摄入，很多蔬菜和水果已经上市了，一日三餐我们应该尽量选择热量含量低的食物，那些维生素C摄入充足的人，运动的时候可以消耗燃烧的脂肪比维生素摄入不足的人要多30%。增加蔬果的摄入，不是只吃蔬菜水果。蔬菜完全可以穿插到一日三餐当中，水果可以作为上午和下午的餐点，以及偶尔的正餐中。

F 一定要有信心

大多数减肥者都会碰到减肥平台期(停滞期)，只是维持的时间长短每个人都会不一样。面对减肥平台期最重要的就是要保持你的信心，不要因此而大乱阵脚。减肥最重要的就是树立自己的信心，认为自己完全有能力能够将身上的赘肉全部的消

除。另外还要有恒心，减肥的结果可能会起起落落，但是只要一直坚持下去，总是会达到你的减肥目标。

G 降低身体水份的重量

为了减少你的体重，你需要降低水的重量。多吃那些利尿的食物可以帮助排除身体内多余的水分，使肾脏功能维持正常的运作，消除浮肿的现象。多试试利尿的食品，比如：芹菜、丝瓜、西红柿、洋葱、苦瓜、绿茶、茴香、芹菜籽、香菜等等。同时也要注意蛋白质的补充，如吃低脂肪的海鲜类。随着尿量增多，身体的毒素能够顺利被排出，新陈代谢自然就会好，减肥效果也会越好。

以上就是记者为您梳理综合的春季减肥大招，如果你认为总结的有道理，可以在这个春季里试试吧！

(本报记者 张海涵)



广 告

百业商情

温馨提示:请广告主带上相关手续前来办理。使用本栏信息，请核实手续，与广告主签订合同；若广告主违规操作与报社无关，可向相关执法部门举报投诉。广告联系电话:2377273 2377187

本栏目收费标准:
每格 600 元/两星期、1000 元/月，每两格 1000 元/两星期。
本栏目在《达州晚报》官方微信(粉丝已达 20 万余人)平台第二条内免费同步刊出。

门市出租

通川区委对面临街门市四间(约300m²,带玻璃橱窗)对外出租。有意者请联系 18123196270 陈女士。

商用房出租

大西街金地阳光(现致青春茶楼)三楼商用房整体出租,1500m²,双证齐。电话:18282222290

房屋出售

复兴中环花园有房屋三套,现特价出售。单价:3280 元/平方米。联系电话:15984750555

求转让

有林业规划、调查、设计资质的公司一家。电话:13982838235

宾馆转让

张家湾有一宾馆(面积2000平方米左右)现正在经营中,因业主外出发展需转让。电话:13882867777 13518250168



商用房出售

通川桥北头人行天桥处临街3楼一商用房出售,街面无行道树遮挡,363平方米,实际使用面积500余平方米,双证齐,中式精装,价格面议,可按揭。电话:13079099977 张先生

商铺招租

1:南城新达路恒大品城一独立5层楼,面积1300余m²,可用于餐饮、酒楼、宾馆、会所等,现整体对外出租。电话:13778334433 15983864087 杨先生。2:南城好吃街“花样年华”三楼,面积1300m²,可用于餐饮、酒楼、宾馆、会所等,现整体对外出租。13778334433 15983864087 吴先生

门市急售

位于翠屏路131号,面积39.4平方米,两证齐全,价格面议。现闺室内衣租用。电话:13908248923

门市出售

南外万达路13号两个门市,面积各28.48平方米,带租约出售。电话:18080151937

茶楼转让

达州市通川区凤凰头一1300平方米茶楼兼火锅店转让,设施设备齐全,接手即可经营。13989164555 王女士 13350788222 李女士

招生招聘

招 聘

百年堂中医馆招聘营业员两名,工资面议。电话:13908248923

东鹏瓷砖 TOTO 卫浴

聘市场部经理:2名;储备店员:3名;会计:2名;库管:1名;行政人员:1名;售后人员:3名(会驾驶优先)。电话:18981456888(徐先生)

招 聘

工程助理一名,男,大专以上学历,30岁以下;私家司机一名,驾龄三年以上,退伍人员优先,35岁以下。工作地点:南外。电话:13548296888

招 聘

达州新阳光医院招聘麻醉师1名,检验士1名。有意者面谈。电话:13086339988 13330838111

转让租售

门市转让

翠屏路中段一面积700m²门市优惠价整体转让、不含设备转让皆可,价格面议。15700501597 李先生

旺铺转让

市内凤凰头一特色餐饮店转让,面积约300平方米。客源稳定,租金便宜。非诚勿扰。电话:18381925162

餐厅转让

通川区西外黄金位置底楼七百多平方米豪华餐厅(火爆经营中)低价转让,接手即可经营,有意者请联系 15983880777 冯女士。

商用房出售

达川区南外十字路口附近一面积240m²正在经营的旅馆(2楼)出售,价格面议。电话:13551418369

门市出租

通川区来凤路中心广场美时尚地下商场(中心广场舞台旁),桌球室门市对外出租,价格面议。13619068800 周

厂房出租

黄家坝大桥前行300米一厂房出租,4600平方米,水电齐全,住房14间,可安装航吊,交通方便,拖挂车可进出。电话:18282211567 刘先生

门市出租

来凤路(中心广场旁)临街五间门市(约400m²)对外出租。适宜银行、金银珠宝、高档服装、床上用品、移动通讯等经营。电话:13183598851

商用楼出租

位于翠屏路175号(原达县中医院)整栋楼对外出租。联系电话:13989166668

厂房出租

北外江湾城附近一厂房出租,面积1500m²,无转让费,租金面议。电话:13700928218

寻求合作伙伴

达川区南外繁华地段有幼儿园寻求合作,口碑好,生源足,有意者请联系,非诚勿扰。电话:15298135578

门市出租出售

西客站下行200米有6个门市单个出售或出租(1-6号每个门市面积约60m²),价格面议。电话:13330833777