

## 科学健身

网红减肥法  
真能“躺瘦”吗?

从风靡社交平台的穴位埋线“躺瘦”法到利用苦夏节食的极端减重法,再到“断碳”“生酮”,这些办法靠谱吗?适不适合所有人?

针灸穴位埋线是指在相应的穴位埋入可吸收线,达到“健脾益气、疏通经络”的作用。

上海中医药大学附属曙光医院针灸科主任沈卫东介绍,从临床来看,对于痰湿比较重的人和气虚体质者而言,埋线减肥效果比较好。减重是一个非常漫长的过程,不能仅靠医疗干预,更重要的是要进行自我管理、饮食管理、运动管理,它是一个综合的工程。沈卫东介绍,患有比较严重的心脑血管疾病、凝血功能有障碍的这些人不适合埋线减肥。

除了针灸穴位埋线疗法外,立夏后,减重群中还流行“苦夏”减肥法。这种方法是利用夏季天热,有人会出现胃口变差、四肢乏力、心烦气躁等症状,以少吃、少动来控制体重。

上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任方泓介绍,苦夏节食减肥是不可取的,会导致脱水和电解质的紊乱。不吃不动体重下来,其实这个体重下来是一个假性的,是脱水造成的。吃得很少,肌肉会减少,人会觉得没力气,会造成一些心理负担,甚至一些消化系统的负担。

“断碳”就是不吃含有碳水化合物的食物。“生酮”则是一种利用高脂、低糖食物治疗神经系统疾病的方法。它会“诱使”人的身体处于一种饥饿状态,促使人体通过燃烧脂肪来产生能量。“16+8”的减肥方法是把每天吃饭的时间控制在8个小时之内。对此,医生有什么看法?

上海市第十人民医院肥胖与代谢综合征科主任卜乐介绍,所谓的网红减肥法有很多,但并不是每一种都具有普适性。例如有糖尿病的患者,在采用“生酮”饮食之后导致酮症甚至酮症酸中毒发生的案例。

医生介绍,大多数的网红减肥法都是靠少吃、不吃,或是吃较为单一的食物,从而达到减重的效果。短期看,这些方法可能会达到减重的目标,但长期看,会给健康带来影响。

所以,不要盲信网红减肥法,对于不同年龄、不同肥胖程度、不同合并症的患者,需要的饮食方案、运动方案、药物治疗方案一定是各不相同的。

据央视网

## 锻炼有方

“久坐族”  
试试颈椎操

“临床中发现颈椎病、腰椎间盘突出症的发病率在逐年增加,而且逐渐年轻化。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国在日前举行的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与运动健康”专题发布会上,建议久坐办公室的年轻人在伏案一个小时后,要站起来给自己一点运动时间。

中医有一句话叫“久坐伤肉”。长时间坐在办公室,对肌肉、骨骼都会造成伤害。“大多数上班族的颈椎、腰椎都处于前屈有余、后伸不足的状态,时间久了会造成肌肉劳损,更严重的会造成骨骼肌肉退变,形成疾病。”朱立国说。

朱立国建议,久坐的上班族要注重工间健身,根据时间长短可分为三个层次。如果休息时间短,最好隔四五十分钟起来做个伸展运动,走两步或多做做后伸动作,放松一下再继续工作;如果有两三分钟休息时间,可以试着做一些八段锦、五禽戏的动作,包括双手托天理三焦、五劳七伤往后瞧、背后七颠百病消,这些动作对前屈有余、肌肉劳损是有帮助的;如果1小时里能给自己四五分钟的休息时间,可以试一下颈椎康复操。

“我们以前做过研究,探索了颈椎康复操的临床疗效,推荐给久坐的年轻人。”朱立国介绍。

颈椎康复操有五个动作。第一个动作是前屈后伸,恢复颈椎原来的生理功能位置,让肌肉放松。

第二个动作是回头望月。两脚跟肩等宽,45度角往后上看,看到不能看为止,两侧交替进行,经过力学测试,这个动作对肌肉恢复非常有帮助。

第三个动作是旋颈望踵。往下看,看脚后跟,也是斜下45度,同样能够拉伸肌肉。

第四个动作是雏鸟起飞。两脚与肩等宽,脚后跟抬起来,头望天,肩膀后缩,形成弓形,但脚尖不要离地,类似雏鸟能飞但还没有飞起来的状态,用整个身体的张力进行拉伸,完全放松。

第五个动作是摇转双肩。长时间胳膊保持一个动作容易损伤肩关节,要前屈后伸反复摇转,放松肌肉。

“这五个动作对颈部、腰部包括膝关节都是有帮助的,希望办公室久坐人群每隔四五十分钟能给自己几分钟的时间来缓解肌肉疲劳,对个人健康非常有益。”朱立国说。

据《中国体育报》

防止肌肉萎缩、预防肺气肿、促进消化系统

## 规律步行益处多多

## 走路也能走出健康?

规律步行不仅能锻炼身体,还能预防疾病。那么,每天走多少步才科学?怎么走才健康?如何避免运动损伤?记者就此采访广州中医药大学第一附属医院股骨头坏死科主任医师陈镇秋进行解答。让我们跟着专家一起,开启规律步行的健康之旅,让你的每一步都走得健康又高效。

## 规律步行有哪些益处?

陈镇秋主任医师告诉我们,规律步行的好处多多:

防止肌肉萎缩:让腿部肌肉保持活力,走路更轻便,还能防止摔倒受伤;锻炼心肺功能:预防脑血管和肺气肿等意外,让心脏和肺部更健康;促进消化系统:帮助肠胃蠕动,预防便秘;有效控制体重:对肥胖和糖尿病患者特别有帮助,还能稳定血糖和血压;保护神经系统:锻炼大脑,预防老年痴呆。

## 怎样的步行方式更健康?

速度悠着点,别急。走路可不是百米冲刺,正常情况下,一分钟走100—120步就刚刚好。太快了容易喘不上气,太慢了又起不到锻炼效果。

抬头挺胸,优雅前行。别低头看手机,把头抬起来,挺直腰板,这样不仅看起来精神,还能避免颈椎和腰椎的负担;双手轻轻下垂,自然地做一个双肩摆动,幅度在30度到45度之间;先用脚后跟着地,然后平稳过渡到脚掌,最

后用脚趾发力蹬地,这样能更好地减缓地面的冲击力;每天快步走30分钟到1个小时就足够了。如果你刚开始锻炼,或者感觉到累,可以分成几个时间段来走,不要一口气走太久,慢慢增加时间。

此外,尽量选择平坦的场地,比如操场或者公园的小路。有条件的话,前往体育馆等运动场所,走有橡胶垫或者带有绿皮的地面,这种地面能减缓脚步的冲击力,对膝盖比较友好。

## 如何有效防止运动损伤?

虽然走路看起来简单,但如果注意,也可能会受伤。陈镇秋主任医师提醒我们注意以下几个事项。

首先需要选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋,这样能更好地减缓地面的冲击力,减少膝盖的负担。

走路过程中避免膝盖过度扭转。走路时姿势要正确,不然容易损伤膝关节的半月板。半月板是膝盖的“缓冲垫”,一旦受伤可就麻烦了。如果你本身有关节炎,或者膝盖比较脆弱,可以考虑戴护膝,或者用一些小支架来保护膝盖。

规律步行不仅能锻炼身体,还能让你的心情变得更好。每天抽出一点时间,去公园、操场或者小区里走一走,感受阳光和微风,让身体和心灵都放松一下。你会发现,生活其实可以很简单,也很美好。

让我们一起用脚步丈量健康,用行动拥抱生活。

据新华社

## 多做腹部运动能减掉大肚腩吗?

## 科学健身 ABC

目前,我国成年人的超重肥胖率已超过50%,并且我国肥胖人群以腹型肥胖为主,即脂肪容易堆积在腹部,就像一只苹果一样。很多人深受其扰,想通过多做腹部运动来减掉大肚腩,这行得通吗?

网络上众说纷纭,让人眼花缭乱。其中的一篇文章《减肚子的8个动作》有一定的代表性:登山跑、仰卧抬腿、仰卧屈膝交替抬腿、仰卧卷腹等,这些动作可以有效地锻炼腹部肌肉,帮助减少腹部赘肉。

事实上,这篇文章只说对了一半,误导了广大网友。科学研究表明,脂肪的消耗是全身性的,无法通过局部运动优先减少局部的脂肪。上述8个动作,均属于力量训练,主要作用是锻炼腹部肌肉,所以无法优先减掉腹部的脂肪。

既然腹部运动不能减掉大肚腩,那应该怎么做呢?

一是创造热量缺口。通过饮食控制(减少精制碳水,增加蛋白质,少吃不吃零食、外卖等)和适当运动,创造每日300~500大卡的热量缺口,促使身体优先分解脂肪供能。

二是进行全身性有氧运动。慢跑、



CFP供图

游泳、跳绳、健身操等中低强度的有氧运动可持续消耗脂肪。也可以进行高强度间歇训练(HIIT),通过“后燃效应”提升代谢率。

三是结合力量训练,以增加身体肌肉比例,提高基础代谢率,加速减脂。

四是养成良好生活习惯。如果睡眠不足或压力过大,会升高皮质醇,加剧腹部脂肪堆积。

总之,局部减脂是做不到的,只有通过全身性、系统性的减脂策略,才可能逐步减掉全身多余的脂肪,塑造良好体态。

市体育科学学会 汤剑文