



小肚腩是很多爱美人士最苦恼,也是最难减的部位之一。专家介绍,减肚子应该以饮食控制为主,在饮食上少吃油炸、高脂肪的食物,多吃流食,蔬菜和粗粮,而平时可以在走路或是坐着时注意调整姿势,使用缩腹法,让肚子上的赘肉得到锻炼,此外再针对性的做一些减肚子运动,长期坚持下去就可以减掉小肚子。

# 合理饮食加运动 抚平小肚子

本报记者 訾秀丽

## 多吃流食,增加蔬果摄入量

“日常减肚子应该注重饮食,在饮食上,建议大家增加蔬果的摄入量。”临沂营养师协会副秘书长张晓介绍,因为蔬果热量很低,又含有丰富的维生素、矿物质与抗氧化物,而且水果和蔬菜中都含有大量的膳食纤维,能清理肠道、排除毒素,达到很好的热控减肥效果,是减肥饮食中不减反增的重要食物。其次是主食类改为全谷类食物,减少白米饭、白面条及白面包等精制食物的量和食用次数。

“多吃流食,流食包括粥、汤水、豆浆、牛奶、果汁等等液体状的食物。”张晓明说,减肥期间食用这类食物能够预防热量摄入过量,而且流食进入肠道后容易被吸收消化掉,能防止饱食后肚子肿胀,还能帮助清理肠道废物,促进排便,避免便秘带来的腹胀问题。

“最有营养的流食应该要算牛奶,可以每天饮用2-3杯的牛奶,奶中的钙质还能促进脂肪的燃烧。除此之外,在饭前可以喝汤,增添饱腹感。”张晓明提醒,不能长期只食用流食,不然会导致营养不良等问题。

## 缩腹走路,经常按摩腹部

“首先要学习‘腹式呼吸法’:吸气时,肚皮胀起;呼气时,肚皮缩紧。对于练瑜伽的人而言,这是一种必要的训练。”逸园瑜伽馆教练鲁晓清说,透过腹式呼吸,吸气时,横膈膜收缩,肺的下缘往下拉动,使腹压增高,小腹鼓起,压迫内脏的血液向头颈部与四肢流动;而呼气时,横膈膜松弛,同时肺、胸壁与腹部器官弹性回缩,此时腹压降低,小腹变软,使头颈部与四肢的血液又流回内脏。它有助于刺激肠胃蠕动,促进体内废物的排出,顺畅气流,增加肺活量。

“平常走路和站立时,要用力缩小腹,配合腹式呼吸,让小腹肌肉变得结实。”鲁晓清说,刚开始的一两天会不习惯,但只要随时提醒自己“缩腹才能减肥”,几个星期下来,不但小腹趋于平坦,走路的姿势也会更迷人。

另外,鲁晓清提醒,经常按摩腹部也是减小肚子最直接有效的方法,平时没事的时候,可以用手掌心按压住腹部,做一边画圈一边按压按摩,同时再配合合理的饮食以及适当的运动锻炼,拥有平坦的小腹并非难事。

## 每天坚持30个仰卧起坐

“坚持天天睡觉前做30个仰卧起坐,做的时候,尽量将气力集中在腰腹部。”鲁晓清说,要留意不要在饭后做这个运动,否则会影响肠胃的消化。在睡前一个小时做是最好的了,这个运动很简单又不会耽误太多的时间。

“做仰卧起坐减肚子见效不是很快,要坚持一段时间才能达到瘦肚子的功效。”因为身体中的脂肪量至少需要每天运动二十分钟才能被燃烧消耗掉。鲁晓清提醒,在做仰卧起坐的时候要适当放慢运动节奏,这样不仅能增强减肚子的效果,而且还能有利于身体健康。在日常生活中有很多人为了能在短时期内瘦肚子,就每天拼命的在家做仰卧起坐,强迫自己在10分钟内必须完成多少个动作,这种做法是不正确的,运动过度可能会造成腰肌有损伤。如果感觉做完仰卧起坐之后腰部不适,可以改用搁腿仰卧起坐。躺在地上,把小腿架在凳子上或椅子上,让大腿与地面垂直,双手抱在胸前,做的时候只抬起上背部,下背部不要离开地面,达到顶峰收缩位的时候停顿1秒钟,然后返回。

## 喝红酒可以减肥? 还是运动更靠谱

当朋友圈里各种炫腹、炫锁骨时,不少胖子在感叹:啥时有胖子能炫的?随之而来的,各种减肥法又开始被狂转,其中就有红酒减肥法。为什么说红酒能减肥呢?红酒减肥靠谱吗?

### 红酒的确有减肥的作用

网上一直疯传着喝红酒就能减肥的说法,方法非常简单,那就是在每天睡觉之前简单地喝一杯50ml左右的红酒就可以了。在这种简单的减肥法流传的同时,很多人质疑,喝红酒同样隐藏着肥胖的可能。

那么红酒到底会减肥还是增肥?从理论上讲,红酒的确可以减肥。红酒本身确实是具有帮助人体减脂以及消耗体能的某些物质,比如红酒本身含有的酒精、酪氨酸等成分,产热效果很好,可以用来促进人体的新陈代谢,且其产生的热量并不会被人体所储存。

红酒所含有的维生素C、E以及胡萝卜素等成分,抗氧化能力强,又能被人体利用以促进新陈代谢速率。此外,红酒本身含有丰富铁质,而酒精进入血液中能活血暖身,所以可以改善缓和腰肾,因此可以消除水肿现象。

### 睡前喝红酒不瘦反胖

红酒所含物质的确能够帮助人体达到减脂的效果,但睡前食用却有可能带来相反的效果。

临沂营养师协会副秘书长张晓明指出,如果我们喝的红酒是纯正的,那么就完全不必担心喝红酒会引起发胖的问题了。因为纯正的红酒中含有的热量比较低,日常生活中少量饮用红酒和肥胖并没有直接的关系。但是,目前市场上售卖的红酒很多都不是纯正的葡萄酒,而是采用多种原料调配兑出来的。其中大多添加了糖分和添加剂成分,这样做出来的红酒热量就变得很高了,所以很多人在饮用了红酒之后出现肥胖现象。

“虽然红酒对于减肥功效并不大,但每天喝少量红酒对女性身体益处非常多,比如美容保健、保养身材等。”张晓明表示,减肥还是要靠合理的饮食和运动。

记者 刘婷

## 遗失声明

地址:金雀山路六号新闻大厦16楼  
电话:13792407750

- 吴绍龙,富林小区6号楼4单元1楼西户,购房合同丢失,特此声明
- 宋黎,身份证371324198109219822丢失,声明作废
- 李中保,身份证372830197111202035丢失,声明作废
- 王玉超,身份证371328199508051019丢失,声明作废
- 张重陆,驾驶证371322197612203839丢失,声明作废
- 蹇宏文,身份证371328198501063020丢失,声明作废
- 庞昱涵,身份证371322199602046920丢失,声明作废

- 杨洪香,身份证371326196503030423丢失,声明作废
- 刘向往,身份证371326199112050412丢失,声明作废
- 沂水县车来车往汽车装饰材料经营部,营业执照正本丢失(注册号:371323600304574)声明作废
- 吴亭霖,身份证丢失,证号37130219960703021x,声明作废
- 陈高尚,身份证号371329199001021239丢失,声明作废
- 吴东南,身份证371312199508285738丢失,声明作废
- 刘效才,身份证372801196802226726丢失,声明作废
- 付凌云,身份证,371312199001205743丢失,声明作废
- 苍山县邦德物流有限公司,投保人:张善良,车牌号码:鲁Q6H478,交强险标贴(保单号:021537132313033200027)丢失,声明作废

## 中老年免费援助三项(仅限80名)

健康援助项目:1.价值8600元端粒检测1次;2.金龙鱼花生油1桶(超市零售18元);3.绿色无公害饺子粉1袋(超市零售16元)。

援助报名时间:2015年6月25日下午6点前

援助申请须知:1.具有一定文化素质,不迷信、有爱心、有健康需求人群;2.年满55周岁以上人群;3.教师、军人及离退休老人优先。

援助预约电话:8777196(名额有限,请先电话报名预约)

温馨提示:1.以上健康援助项目,完全免费,不收取任何费用;2.名额有限,电话预约领取门票入场。

主办单位:山东阿波罗生命科学研究院

温馨提示:现场不销售任何产品,名额有限,请速报名。

活动背景:

庆祝“阿波罗健康中国十年计划”在北京人民大会堂启动4周年,端粒检测临沂工作站成立1周年,现征集80名临沂地区中老年人免费援助。

主办方简介:

山东阿波罗生命科学研究院,中科院的战略合作伙伴,是中科院在山东唯一分支机构,也是国内唯一可对外进行端粒检测的机构,拥有唯一面向社会大众服务的人体细胞端粒检测技术,端粒健康指标是现代生物医学对人体健康、疾病现状和生物年龄迄今为止最先进、最准确的高科技生物检测方法,它就好比汽车仪表盘上的故障灯,准确掌握端粒健康指标,对国民健康,遏制慢性疾病发展具有重大意义。

2009年三位美国科学家-诺贝尔生理与医学奖获得者揭示了端粒的长短决定了人类的衰老和生命的延长,即:端粒越长寿命越长,反之端粒短寿命越短,老年病发病几率就高,比如心脑血管疾病,肿瘤,糖尿病,长期失眠等,通过端粒检测即可提高对重大疾病的预防。

