

健身关键在自律,更要讲科学

——杂文家张树民谈健康管理

本报记者 韩晓艳

“运动健身,关键在自律,更得讲科学。”近日,记者见到张树民时,他刚结束每天两小时的快走,额头带着薄汗,精气神十足。说起自己这些年的健身经历,他打开了话匣子。

年轻时的张树民是个足球爱好者:“那会儿差不多每周踢一场,我身披3号球衣,踢左后卫。”他笑着说,自己就是业余玩玩,图个活动筋骨,“专业球员都未必踢得好,何况我?但我舍得跑,速度也快,每次都能首发。”不过后来他发现,足球对抗性强易受伤,加上心里渐渐生出些对这项运动的复杂情绪,便不再踢球,连比赛也看得少了。

随着年龄增长,张树民改练快走。“这运动成本低,还不受时间地点限制。”他说,那阵子上班走1.5小时,下班再走1.5小时,步伐轻快,“跟同伴一起走,没一会儿就把人家甩在后面。”每年体检,“三高”、脂肪肝这些毛病都与他无关,体重始终稳定在67.5公斤左右,“精气神特别足”。

可这样的状态没能一直保持。“有两年时间,没那么自律了,腿迈得少,嘴也管不严,体重涨到75公斤左右。”张树民叹了口气,

去年11月体检报告让他警醒:血压高、血脂高,中度脂肪肝,还有一处囊肿。“医生说,再不管,中度脂肪肝可能变重度,甚至发展成肝硬化,到时候谈健康就是奢望了。”

权衡后,他决定不用药物,靠“管住嘴,迈开腿”逆转健康问题。“不管刮风下雨、节日假期,每天雷打不动快走两小时。”饮食上更严格,杜绝不健康食物,全谷物补碳水,蔬菜以生拌、蒸煮炖为主,少油少盐少糖;蛋白质靠煮鸡蛋、瘦牛肉、鸡胸肉补充,搭配鱼虾。“蔬菜水果占五成,主食两成半,蛋肉鱼奶两成半,酒彻底戒了,春节也没沾一滴。”

两个多月后,体重降到61.8公斤,却出现了新问题:低血压。“医生说运动没问题,是饮食太素、体重降太快。”他调整饮食,从七分饱加到八九分饱,血压慢慢恢复正常。今年4月复查,彩超医生惊讶地说:“脂肪肝几乎没了,囊肿也找不到了!你也太自律了!”

“运动是为了健康,可健康是系统工程。”张树民总结道,“迈开腿、管住嘴都得讲科学,适合自己,走‘中庸’之道才能见效。”



体重管理年



图/谭希光

我们出新书啦!

灶台物语



漫话成语



广告

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn