

三伏天晒背真能减肥吗

大热天这样管理身材很有效

■中国城市报记者 王楠

如今虽已过立秋,但仍处于伏天,多地气温仍居高不下。有不少年轻人认为炎热天气有助于出汗及排出身体中的毒素和多余脂肪,于是三伏天晒背减肥法便流行开来。

据了解,该减肥方式适合于在上午9点到11点或下午3点以后的时间段进行。减肥人士可提前涂抹防晒霜,穿着宽松、透气的衣物,趴在毯子或瑜伽垫上,让背部充分暴露于阳光。晒背时间通常为15—20分钟,最多不超过1小时。

在健康领域专业人士眼中,三伏天晒背减肥法是否有效?盲目晒背又存在何种风险?高温天气下还有哪些适合减肥的方法?日前,中国城市报记者对此进行了采访。

伏天晒背 对特定人群有减肥效果

中国城市报记者搜索抖音、小红书等平台发现,“三伏天晒背减肥”相关话题热度颇高。众多网友分享自己的晒背减肥经历与成果,有人声称效果显著,不仅赘肉少了,连痘痘都消了;也有人反馈尝试后出现拉肚子、中暑等不良反应,还有人称体重不减反增。

不到30岁的陈女士已经晒背数周,她告诉中国城市报记者,希望通过这种方法,在不损害健康的前提下达到减重目标。此前陈女士由于工作压力与生活节奏的变化,体重数月增加近5公斤。为了迅速减重,她采用许多网上宣传的方式,

但效果不佳。后来看到“三伏天晒背能减肥”的帖子后,陈女士就开始尝试,但目前还没看到明显变化。

对于网传的晒背减肥方式,北京中医药大学教授、博士研究生导师,北京中医药大学东直门医院针灸科主任医师倪金霞在接受中国城市报记者采访时表示,晒背减肥适合脾虚湿阻和脾肾阳虚的肥胖人群,不适合胃热炽盛的肥胖人群。“简单说平时爱上火、食欲旺盛、贪凉饮冷的人不要尝试这种方法;平时怕冷、手足不温、身体困重、乏力倦怠、腹胀、大便稀溏或黏腻不成形,以及舌体胖大、有齿痕的人可以尝试。”倪金霞说,“除了减肥,适当晒背对身体还有一定益处。背部是督脉和膀胱经循行经过的部位,督脉是阳脉之海,膀胱经上分布着和脏腑功能密切联系的背俞穴。所以,三伏天晒背具有‘温经脉、化痰湿、调脏腑、和阴阳’等效果,对特定人群具有一定的保健作用。但若效果不明显,建议到医院进行整体调理。”

减肥是长期且持续的过程

一些健身培训人士认为,三伏天盲目晒背存在风险。总体观点认为,三伏天阳光强烈,如果不注意选择合适的时间和时长进行晒背,很容易引起晒伤、中暑等不良反应。特别是对皮肤敏感或患有皮肤病的人群来说,晒背更可能加重病情。

“三伏天晒背可以加快身体的新陈代谢及血液循环,将身体的湿气寒气排出体外,这

些对控制体重有帮助。”上海巍得健身签约培训师、体能康复营养师寇箫桐说,“三伏天晒背可以作为减肥的一种辅助方式,但减肥人士如果晒完背依然大吃大喝不运动,还是很难瘦下去。此外,减肥需要系统化、循序渐进地开展,其中的关键就是调整好心态。”

寇箫桐表示,大部分减肥人士一开始信心满满,认为夏天出汗多、消耗大一定能成功。可随着时间的推移,当体重下降速度变慢或者停滞不前时,失落感和挫败感就会袭来。再加上身边人的质疑,可能会让减肥人士自我怀疑,从而放弃。此外,心理压力、情绪不稳定还会影响身体激素分泌,导致相关人士食欲增加、睡眠变差等问题出现。睡眠变差会进一步引起内分泌紊乱,从而造成新陈代谢变慢,影响减肥效果。

“减肥不仅是减体重,更是要降低体脂率。”寇箫桐说,“由于脂肪不会那么快消失,所以减肥是一个需要耐心和毅力的过程。即使是同一种方法下,由于每个人的身体状态不同,减肥效果也有所差异。减肥人士要对减肥有正确的认识,并时刻调节自身心态。”

减肥需均衡饮食勤于锻炼

摆好心态后,科学减肥的基本方法就是均衡饮食和勤于锻炼。饮食方面,为控制热量摄入而不感到饥饿,寇箫桐推荐一种名为“211饮食法”的饮食结构,即每餐的饮食结构中蔬菜、蛋白质、主食的体积比例为2:1:1。这种饮食结构既保证了营养的全面摄入,又有助于控制总热量的摄入。“进食时应细嚼慢咽,每餐吃到八分饱即可。”他说,“营养和食物的热量摄入对减重效果而言至关重要,减肥人士特别要拒绝油腻的食物,同时控制好糖油盐的摄入量。减肥不是饿出来的,适量地控制好饮食结构,配合科学适当的运动,每天产生能量差就会离减肥目标越来越接近。一般建议每天的能量差控制在500—1000卡路里。”

此外,寇箫桐建议均衡饮食结构还可参考《中国居民膳食指南(2023)》。如成年人每天应食用至少12种食物,每周至少25种食物,以确保营养均衡摄入。同时,应增加全谷类、杂豆、薯类等富含膳食纤维的食物摄入量;肉类应首选脂肪含量较低鱼虾和禽类等食材;果蔬种类也应尽量多样化,但需注意水果中的糖分含量较高,不宜过多食用。

运动方面,寇箫桐认为减肥人士要去大胆尝试各种运动,找到一个感兴趣并可以长期坚持的运动项目。如果选择健身房,首先推荐的就是抗阻训练,因为提高全身的肌肉能力非常重要,除能帮助加快人体新陈代谢外,还能保护各个关节。但前期一定要找专业人士进行正确指导,避免受伤。“最好每周隔一天开展锻炼减肥,每次锻炼持续30分钟;如果感觉身体能恢复,就把每次锻炼的时间延长到40分钟直至一个小时。此外,运动前的热身和运动后的放松都很重要,不能忽视。”寇箫桐说。

小贴士

脚底粉色最健康

郑州市中心医院中医科主任 王起

脚处于肢体的最末端,被称为“第二心脏”。脚底有丰富的毛细血管,加上经常受力,脚底是粉色才是最健康,其他颜色预示着一些危险的疾病。建议每次洗脚后,抬起来看看,有问题及时调理。

脚底发白 可能预示脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发红 如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现,建议去中医科配点玉竹雪梨饮。

脚底发黄 脚底发黄可能意味着肝脏有问题,建议及时去医院检查。

建议如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗。以免疾病进一步发展,平时要注意脚部保养,经常用温热水泡脚,促进血液循环。(转自《健康时报》)

热牛奶温度 别超70℃

深圳市坪山区中医院 霍青云

很多人喜欢把牛奶煮熟喝,但是不少人也有疑问:煮熟的牛奶还有营养吗?

其实,大多数蛋白都不耐热,高温会降低或失去蛋白的活性,牛奶碱性蛋白在70℃高温中失去活性;牛奶乳清蛋白和酪蛋白则会在80℃高温中失去活性。所以,建议加热牛奶时,温度不要超过70℃,否则会降低牛奶的营养价值。

如果牛奶过敏、胃肠功能差、胆囊炎、胰腺炎、肾功能不全,是不能喝牛奶的,此外过期变质的牛奶也不能喝。牛奶虽然好处多多,但也要适量饮用。建议每天饮用300毫升左右的牛奶,既能满足身体需求,又不会造成营养过剩。(转自《健康时报》)

江苏连云港: “健康夜市”受欢迎

8月6日晚,江苏省连云港市连云区板桥街道开展“健康夜市”义诊活动。社区卫生服务中心医务人员贴心地为居民提供义诊、健康咨询、用药指导,以及免费测量血压、血糖等基础检查,并为居民详细讲解医学常识和健康养生知识,将健康送到“家门口”,受到大家的欢迎和好评。

人民图片

