被贾玲激励到了没?科学减肥这样做

春节期间,电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。电影女主角乐莹的扮演者贾玲靠运动实现了大幅减重,有人赞叹,有人质疑,有人被激励,信心满满地开始减肥计划。贾玲用一年时间减重100斤,对普通人而言有没有参考价值?造成肥胖的原因是什么?除了合理膳食和科学运动,有没有不这么"痛苦"的"捷径"可走?带着这些疑问,记者采访了运动科学专家。

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说:"贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。"西南大学体育学院教授彭莉也认为,贾玲的案例是普通人可以复刻的,因为较为适宜的减重速度是每周减1~2斤,一年52周,按照每周减2斤的速度,大体重人群就可以减去104斤。

专家表示,肥胖的本质就是消耗低于摄入(因特定疾病诱发的肥胖除外)。因此,减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗,让能量负平衡。

"合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。"彭莉说,某些减肥产品广告宣传的所谓"捷径",其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。比如有些产品抑制食欲来减少热量摄入;有些宣称排油排便的减肥药其实是通过加快食物排出速度或者加速食物中脂肪的溶解和排出,来减少热量的摄入;还有些减肥药是促代谢药物,通过增加中枢兴奋来促进脂肪组织的产热和脂肪分解,提高机体代谢率,增加热量消耗。"但长期服用减肥药会导致身体机能紊乱,损害健康。"彭莉提醒。

有的人会抱怨自己是"易胖体质",很难减肥。对此专家表示,易胖体质确实存在,通常与遗传有关,但有一部分人的肥胖缘于其生活方式,并非体质造成。刘猛说,大多数肥胖者都是后发性肥胖,就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌,逐渐胖起来的。生活习惯不良,吃得多、动得少,或者吃得不多但饮食结构不科学,才是"易胖"的真正原因。

对于有减肥需求的人,专家建议其"管住嘴、迈开腿",踏踏实实、一步一步打造健康身体:首先做一个短、中、长期规划,包括行动方式和阶段性目标;然后建立健康的生活规律,包括相对固定的运动方式和时间、就餐时间及一天热量摄入总量计划,让身体代谢形成有效的能量循环。

专家提醒,合理饮食不等于节食,而是制定合理的膳食结构,应坚持"低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维"的膳食结构,大体重者还可通过每天两餐制,或者每周断食1~2天来减少膳食总热量的摄入。科学运动方面,应坚持每周3~5次、每次30分钟以上的中低强度运动,有氧运动与抗阻训练配合,以增加热量消耗和提升肌肉量。

"减肥效果达成后,还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去,才能维持健康的体态。"彭莉说。

(据新华社报道)

怎样告别"节后综合征"?

春节长假结束,一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神,身体好像被"掏空"……这很有可能是"节后综合征"。假期结束后,我们该如何调理"节后综合征"?记者就此采访了专家。

中日友好医院神经外科主任医师田宏介绍,"节后综合征"并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复"元气满满"的状态?田宏表示,首先要及时调整作息时间,假期有人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复正常作息时会很不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

其次,上班前三天不宜安排高强度工作,假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些有计划性的工作,给自己一个缓冲调整的时间。

"在饮食方面,要调整饮食、节制饮食。可以吃三天素食,每次吃七分饱,同时多吃一些新鲜的蔬菜水果,这也有助于消化道的健康,将胃口调整到正常状态。"田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示,对于"节后综合征",中医认为这是由经络不通、虚实不调引起。适当的运动则有利于缓解疲劳,恢复精气神。

"若节日期间长时间打牌、看电视、久坐久卧,可造成气滞血瘀、经络受阻,从而出现全身倦怠乏力、腰背酸痛等症状。"李衍乐说,可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动,也可按揉位于腘窝正中的委中穴,或进行中药泡脚、熏蒸等治疗,疏通经络、调整脏腑,促使血液循环,增强新陈代谢,使经络气血得以正常运行,缓解疲劳。调节情绪和心情舒畅也很重要。李衍乐说,上班后要及时调整情绪与心态,不急不躁。有意识使用腹式呼吸,使自己心情平静、放松。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

刘淑珍与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁房安置书》,取得了一套位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区B区2号楼1单元1201的房屋。上述房屋的《拆迁房屋补偿安置协议书》原件已丢失。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据刘淑珍提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到刘淑珍名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区

联系电话:王永祥 15661210328

公告人:刘淑珍 2024年2月19日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

华夏人寿保险股份有限公司呼和浩特中心支公司玉泉支公司(地址变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯大街南侧金宇新天地F#楼14层F-1416室、F-1417室、F-1418室、F-1419室、F-1401室、F-1421室

机构编码:000086150104 批准日期:2016年06月22日

许可证编号:00128639 发证日期:2024年01月30日

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

华夏人寿保险股份有限公司呼和浩特市金瑞支公司(名称变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯大街南侧金宇新天地F#楼14层

机构编码:000086150105802

批准日期:2017年05月16日

许可证编号:00128637 发证日期:2024年01月30日

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

债权债务转让声明书

转让人:董俊和 受让人:乔金梁 债务人:赵俊霞

2023年6月28日,董俊和与乔金梁自愿签署了《债权转让协议书》,转让人董俊和将对赵俊霞享有的(2020)内0105民初1655号民事判决书的全部债权全部转让给乔金梁,乔金梁同意受让该债权并支付了相应对价。

该债权转让自董俊和与乔金梁签字之日起已生效,请赵俊霞自本公告发出之日起3日内向乔金梁履行清偿责任,逾期履行,承担相应法律责任。

特此声明

声明人:乔金梁

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

华夏人寿保险股份有限公司呼和浩特市惠民支公司(名称变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯大街南侧金宇新天地F#楼14层

机构编码:000086150104800

批准日期:2017年06月21日

许可证编号:00128638 发证日期:2024年01月30日

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

华夏人寿保险股份有限公司呼和浩特市如翼支公司(名称变更)

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区鄂尔多斯大街南侧金宇新天地F#楼14层

机构编码:000086150104801

批准日期:2016年05月13日

许可证编号:00128636 发证日期:2024年01月30日

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

呼和浩特金盛投资有限责任公司新能源汽车产业园中锂废气廊道二期社会稳定风险评估情况公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目名称:呼和浩特金盛投资有限责任公司新能源汽车产业园中锂废气廊道二期

二、项目概况:为满足企业生产需求,现拟建设一趟废气廊道,为企业提供生产废气的排放廊道项目,该项目全长约1.8km,途经电厂铁路部分采用拉管形式横穿过铁路,后经新道渠南岸小黑河北岸向西布置,过新道渠小黑河部分架空敷设,其余部分全部地埋,后延小黑河南岸向东南方向布置,终点为25m高烟囱一座。该项目永久用地位于土默特左旗台阁牧镇讨尔号庙营村、小浑津村。用地总面积0.0341公顷。地类为:水浇地、沟渠、农村道路。项目临时用地途径土默特左旗台阁牧镇讨尔号庙营村、西甲兰营村。

三、项目单位:呼和浩特金盛投资有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市金山开发区金山管委会大楼,联系人:靳铁旦,电话:13087115820

四、评估单位:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

五、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明:公众对本项目实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向项目单位或评估单位提出。

公示发布单位:呼和浩特金盛投资有限责任公司

公示发布时间:2024年2月18日

兴和县现代农业产业科技示范园区污水处理厂扩建项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对《兴和县现代农业产业科技示范园区污水处理厂扩建项目环境影响评价》征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接及查阅纸质报告书的方式和途径。(1)《兴和县现代农业产业科技示范园区污水处理厂扩建项目环境影响报告书》链接https://pan.baidu.com/s/1dCJoGaBaOjOlRSHySwnYWQ提取码:6wvc;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告。2、本项目征求公众意见的范围:以本项目边界外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众。3、公众意见表的网络链接,《建设项目公众参与调查表》链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:兴和县现代农业产业发展中心,联系人:米超华,联系电话:13948480818,邮箱:776194155@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市兴和县农牧和科技局三楼,5、公众提出意见的起止时间:2024年2月4日至2024年2月21日。

兴和县现代农业产业发展中心

减资公告

经股东会议决定,鄂尔多斯市万为商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA7YN9B78G)拟减少注册资本,注册资本由人民币壹佰万(100万)元整减至伍万(5万)元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

鄂尔多斯市万为商贸有限公司

遗失声明

●内蒙古盛禾农牧业科技有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账户号码610258066,开户银行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特如意支行,开户许可证编号J1910020975802,声明作废●回民区刘明栩门业加工服务部遗失营业执照正副本,统一信用代码92150103MA0PJHHWX8,声明作废●内蒙古源通贺兰玉有限公司工会委员会(统一社会信用代码81152921MC6621012E)遗失原法人名章一枚,声明作废●内蒙古源通贺兰玉有限公司工会委员会遗失银行开户许可证,核准号J2080002083002,开户行:阿拉善农村商业银行股份有限公司李井滩支行,声明作废●侯韶军遗失身份证,证号150202197610121239,声明作废●呼和浩特市济民医院遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102783019842XP,声明作废●包头市粒子太阳能有限责任公司(统一信用代码91150207MA7YQU8C3A)遗失公章,编号15020710005563,声明作废●母亲:包雪梅,父亲:武宝龙;女儿:武欣瑶于2018年6月18日出生,现其《出生医学证明》(R150023902)丢失,特声明作废●鄂尔多斯市西翠商贸有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150602692860035K)及公章一枚,声明作废●呼和浩特市熙雁服饰有限责任公司(统一信用代码91150102070141116H)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市天胜机电设备有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910014281301,账号047101012000041693,开户行:鄂尔多斯银行呼和浩特分行,声明作废●呼和浩特市驿家酒店有限责任公司(统一社会信用代码91150102692877136W)遗失公章一枚,声明作废●和林格尔县包先生餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501230121611,声明作废●内蒙古锦焱建筑劳务有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA13T2CR21,声明作废●不慎遗失云泊霖出生医学证明,性别:男,编号U150123290,声明作废●不慎将内蒙古暖信新能源科技有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050008251101,账号150501686646000093 2,开户银行:中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯东胜区支行,声明作废●达拉特旗车聚达汽车维修养护中心的财务专用章遗失,印章编号1506210009371,声明作废