

名人养生

奥巴马生于 1961 年,他是美国第 44 任总统。奥巴马无论何时出现总是精力充沛,神采奕奕。这得益于他坚持运动、远离垃圾食品的生活习惯。不妨一起学学他的养生之道吧。

奥巴马的黄金健身法则

奥巴马身高 187 厘米,体重约在 77 到 81 公斤,拥有 83 厘米的腰围,很多人看到他赤裸上身的照片都会认为他是健身教练。那么,健康、优雅、帅气的奥巴马平时吃什么?奥巴马的食谱中肉类食物不多,但他对生鱼片情有独钟;蔬菜中奥巴马比较喜欢菠菜和西兰花;奥巴马喜欢吃的零食是坚果,比如:无油的烤花生、杏仁和开心果。据奥巴马透露,他一般以巧克力烤花生蛋白棒、烤杏仁和开心果作为零



奥巴马食, 喝不含咖啡因的黑草莓茶。当然,奥巴马的饮食结构也不是十全十美,他的食谱中偶尔也会出现薯条与炸鸡这类传统的美国食物。不过,一方面这样的食物在他的饮食中不是主流,另一方面,即便薯条和炸鸡给他带来了额外的能量,他持之以恒的锻炼也早已将它们消耗殆尽了。

奥巴马不惜重金为自己专门安排了一名私人健身教练。据悉,奥巴马的私人健身

教练是前杜克大学篮球队队员,他只有 27 岁。尽管如此,奥巴马的活力却与他不相上下。奥巴马称,即便是他不进行训练的时候,他也会抽空和私人健身教练打一会儿篮球来放松自己。奥巴马的朋友和前大学校队队友说:“他很严肃地对待健身这件事,那就是为什么他能够保持很好体型的原因。”

有氧运动和重量训练

奥巴马每周都要坚持至少锻炼 6 天,每次锻炼大约 45 分钟,只有星期天才会休息。在每周 6 次训练中,他通常会交替进行有氧运动和重量训练。比如在周一、三、五进行有氧运动时,他一般通过踩脚踏车的方式来消耗身上多余脂肪,或者通过椭圆健身机来使

心率达到最大值。奥巴马称,这一锻炼能增强他的心肺功能,并且让身体适应长时间的工作。而在周二、四、六进行重量训练时,奥巴马会针对各部位肌肉作举重或负重练习,从而增加肌肉强度,增大肌肉纤维,使他的体型更加匀称健美。让人佩服的是,奥巴马的训练强度几乎可与专业运动员相媲美,譬如,当奥巴马进行锻炼胸大肌的杠铃卧推动作时,他卧推的重量高达 90 公斤;而当他用哑铃锻炼手臂三头肌时,每只手都要举起重达 18-23 公斤的哑铃。在到处大腹便便的美国,66%的美国人超重,32%的美国人肥胖。而在这样的大环境中奥巴马能保持如此健壮且匀称的体型实属难得。

刘叶/文

温馨提示

低碳饮食(即低碳水化合物的饮食)可以速降体重,但低碳饮食可能导致酮症,酮症有利尿作用,减的是水分,不是脂肪。脂类、蛋白质相对吃多了,还会产生肾结石等一系列副作用。

碳水化合物、脂肪、蛋白质是人体必需的三大营养物质,其中蛋白质供能比例较少,一般不作为主要燃料,而脂肪和碳水化合物才是主要

的能量来源。只有做到能量的摄入小于消耗,才能减肥。例如,人的每磅体重约含 3500 卡热量,若要每周减一磅,每天你就要吃比代谢所需少 500 卡热量。短期饥饿节食能减肥,但是很难坚持。如果没有改善运动与饮食习惯,体重很容易反弹,甚至比原来还重。

最极端的节食就是彻底戒掉主食,不消数日,身体的脂肪和蛋白质都被用来产生



能量,甚至令身体消耗肌肉、心脏以及其他内脏中的蛋白质。脂肪分解成脂肪酸充当燃料,但是碳水化合物不足会让脂肪酸不能完全燃烧,产生酸性物质“酮体”,让人出现酮症:感到疲劳,胃口变差,严重

“低碳饮食”副作用多

春季养生注意啥

温补阳气 肝为先

中医认为,在春季,肝气旺盛而升发,人也应当精神焕发。可是,如果肝气升发太过或是肝气郁结,会损伤肝脏,到夏季将发生寒性病变:女子会出现面色无华、长斑长痘等症状;男子会萎靡不振、毫无生气。因此,春天应当加强对肝脏的保健。

保持心情愉悦。肝气抑郁不舒,就会双肋胀痛。中医说“怒伤肝”,即人在大怒的时候,气血上涌,严重的时候可能会导致昏厥。保持心情愉悦,能调和五志,也能养肝。

敲胆经。胆经位于身体外侧,是十二经脉之一。每天敲打胆经,即双手握拳稍微用力敲打左右大腿外侧各 50 次,能加速胆汁分泌,提升肝脏的功能。

伸懒腰。人体困倦疲乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到了活动,从而达到保健效果。

增甘少酸 护好脾

春季不仅要养肝,还要护脾。初春时节,有的人经常抽筋、腹泻、困倦,这种情形叫“肝旺脾虚”。五行中肝脏属木,脾脏属土,二者相克。肝气过旺,气血过多地流注于肝经,脾经就会显得虚弱。脾主血,负责将血液

灌溉至全身,脾虚会导致供血无力。中医认为,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。应多吃一些性平味甘,富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,帮助人体发寒散邪,扶助阳气。

亲近绿色 调心神

春季人体肝阳偏旺,肝木生心火,容易导致心神失养。中医理论中,阴阳失调、心血瘀阻或是肝火大动、痰火扰心时,心神就会失去安宁,表现为心悸、恐慌或者烦躁、抑郁。因此,春季应重视养心调神。调神,最主要的方法就是接近大自然。常到绿色环境中呼吸新鲜空气,以及常食含叶绿素多的蔬菜、水果。

要想保持精神愉悦,还要培养开朗豁达的性格和“知足常乐”的生活态度,保持良好的人际关系,可帮助人产生安全感、舒适感和满意感,心情自然恬静舒畅。

吕沛宛/文



保健支招

做做门框操
舒筋活血

1. 背靠门框,轻度挤压,然后上下蹭动,频率为每分钟二三十次。在蹭动的过程中将每节脊椎都挤压一遍,可刺激背部穴位,舒筋活血。

2. 站在门框前约 10 厘米处,双手抬起,与肩同高,分别撑住左右门框。接着,在踮脚但不移动脚步的情况下,尽量把身体向着门框另一面延伸,可改善背部血液循环,舒展肌肉。

丽樱/文

仙鹤草汤
治牙龈出血

牙龈出血是口腔疾病常见症状之一,多见于牙周炎和牙龈炎患者,在此推荐一个验方:仙鹤草、藕节、侧柏叶各 10 克,水煎服,每日 1 剂,可减少牙龈出血。

仙鹤草性味苦涩而平,有收敛止血、补虚消肿等功效,尤其是止血作用突出;藕节味涩性平,入肝、肺、胃经,具有止血、化瘀的作用,中医常用其治疗各种出血;侧柏叶味苦涩,性寒,归肺、肝、脾经,具有凉血、止血等功效。三药合用,可共奏清热凉血、止血化瘀之功,对牙龈出血具有一定治疗效果,尤其适用于兼有心烦、口臭、口苦、口干、大便秘结等胃热症状的患者。

赵艳/文