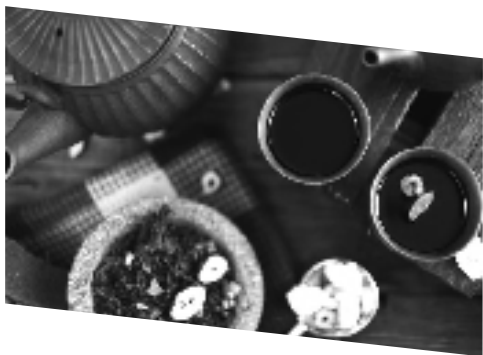


“饿”不瘦 可能你需要的是“补”

两类情况各有一款汤饮推荐



天气越来越热,衣服越穿越薄,长在肚子上的“游泳圈”藏不住了。想要减肥,但很多时候却是越减越肥。专家提醒,可能是努力方向错了,减肥前要分清“虚”和“实”。

在大量理论根据和现实意义上,中国科学院院士全小林提出,减肥要分“实胖”“虚胖”。

如何判定自己是“实胖”还是“虚胖”呢?

先说一个总的原则:大吃大喝导致肥胖,通过运动或节食比较容易瘦下来,这是“实胖”;而少吃少喝还是胖,无论怎么运动或者节食,都没有明显效果,一般就是“虚胖”。

实胖:吃得太好太多

有一类人,年轻时候很瘦,走

上工作岗位后,应酬吃喝不断,整个人迅速变胖,这种就是“实胖”。

本质是饮食过量,摄入能量太多,而又根本不运动或运动量太少,能量没有地方消耗,最后只能转化成脂肪。

这类人想减肥,必须要立下志向,持之以恒地节食加运动。

虚胖:身体代谢差

很多女性朋友属于“虚胖”。日常生活中并没有顿顿大鱼大肉,吃得不多,身上的赘肉却越来越多。

这其实是身体代谢水平太低导致,把基础代谢率提起来,减肥就会变得容易。

其本质是脾肾两虚。中医认为,脾虚生痰,肾虚生湿,痰湿多了,堆积在腹部,人就越来越肥胖。

而且,这种脾虚、肾虚的“虚胖”人群,因为气虚,阳气亦不足,每天特别累,动则气喘吁吁,四肢无力感非常明显。还怕冷,下肢容易肿。

此外,“虚胖”的人肌肉比较疏松,脂肪下垂,轻轻拍拍自己

身上的肉,如果有晃动感,那就要警惕可能是“虚胖”。

对于这类人,想要减肥,必须先把脾肾补起来。

/ 养生食疗 /

实胖:陈皮山楂饮

取陈皮10克,山楂10克,泡水代茶饮。肥人多痰,陈皮是专门化痰的;山楂可以把身体里储存的痰脂化掉,痰脂化掉之后,肚子就会变小。可以连吃1个月看效果,不妨拿一根尺子前后量一量腰围做对比。

虚胖:全氏健脾瘦身汤

取生薏米30克、茯苓9克、怀山药15克。上三味可每日煮粥,每日一次,吃半年以上。或者把上三味打成超细粉,每天开水冲服。腰酸软、性欲低下者加枸杞子15克。

薏苡仁可以健脾补中,利水消肿;茯苓味淡,淡能渗湿,湿去则体重自减;怀山药肺脾肾同补,提高身体代谢能力。全方共用,主治“虚胖”。持之以恒,自然见效。

据《中国中医药报》

夏季身体有点乏 三种食物解疲劳

进入夏季后,不少人感到身体乏力,比如腿没劲、身体发沉。专家建议,此时不妨试一试三种食物,有助缓解疲劳。

口蘑。含有较多的口蘑多糖,有助于抗疲劳、抗氧化应激、提高免疫力。口蘑还含有较为丰富的蛋白质、微量元素、矿物质,特别是钾的含量比较丰富。口蘑适合水煮食用,比如炖汤,可以更好地吸收口蘑的营养成分。

佛手瓜。钾、维生素C的含量较高,经常食用有较好预防疲劳的效果。佛手瓜脂溶性维生素较多,比如胡萝卜素、B族维生素,跟食用油、肉类一起炒着吃,更有利于脂溶性维生素析出。

莲藕。富含维生素和矿物质,维生素以维生素C、维生素E为主,矿物质以钾、锌为主,经常食用也有助于抗疲劳。可榨汁饮用或直接生吃,有助缓解因胃热出现的口臭、因肺热出现的流鼻血,降心火。煮熟或炒熟,可健脾胃、补气,有助于降肝火,缓解脾虚有湿带来的不适。

据CCTV生活圈

七类人肝可能“坏”得更快

常做六个动作助养护

长期熬夜、精神压力大……现代人的肝,都不太好。专家提醒,以下几类人肝“坏”得可能更快。

饮食油腻的人。肝脏是脂肪运输的枢纽,吃太多高脂油腻的食物,容易导致脂肪代谢紊乱,使脂肪堆积肝脏内形成脂肪肝。

久坐不动的人。这会使肝脏疏泄条达的通道不畅通,越是不运动的人,越容易郁闷或脾气暴躁。

过度用眼的人。如果不断用眼,肝血不断地从下面往上调,长期如此,会导致肝血不足。

过度吸烟饮酒的人。烟中含有的尼古丁和酒的代谢产物乙醇对肝脏来说都是极其不利的,也是诱发癌症的主要危险因素之一。

经常发脾气的人。一般人往往经不起多次大怒激愤的情绪冲击,会导致肝气横逆、肝阳暴涨。

睡眠不足的人。睡眠不足会引起肝脏血流相对不足,影响肝脏

细胞营养滋润,导致抵抗力下降。

乱吃保健品的人。很多药物都要经过肝脏代谢分解排出体外,无疑增加了肝脏负担,每年有不少人因自行服药引起药物性肝损伤。

如何养护肝脏?专家表示,在改掉上述坏习惯的基础上,可以常做6个动作。

梳头。用梳子梳头,或是以手指替代,从前额头梳到后枕部,再从耳朵两旁梳到头颈部。此方法能促进头皮血液循环,减轻慢性肝病所引起的耳鸣、眩晕以及头痛。

搓耳朵。耳朵是身体的缩影,用双手不停地搓擦耳廓,能让穴位得到良性刺激,起到清肝胆湿热的效果,减轻腹胀厌食、胁肋胀痛以及小便短赤等症状。

叩头。端正站直,保持全身心放松,双手握成空拳状,让手指端缓慢叩击头顶,应控制好叩击力度。头部是阳气聚集的地方,适当

地叩击头部能促进肝胆经脉气血运行,也能振奋阳气。

弯腰和扩胸。两脚打开,跟肩膀一样宽,两手叉在腰上,左右侧弯30下,再前俯后仰30下,最后两手臂左右扩胸。此动作能疏通肝胆经络气血,促使胸部充分舒展,使得肺部吸入清气和排出浊气,促使肝胆之气畅通。

搓手。选择舒适的体位,排除内心所有的杂念,两手合在一起,从慢到快搓热即可。通过快速搓手和击掌,能改善全身气血运行,促进血液循环,减轻手脚发凉。

搓面部。双手搓热之后平放在脸上,左右手的中指分别从前额头沿着鼻子两侧,从下按摩到鼻子两旁,反反复复揉搓;紧接着揉搓眼睛和眼睛周围。此动作能减轻慢性肝病患者消化道症状,而且也能促进眼部气血流通。

据养生中国、人民日报健康频道等

饮用菊花茶 几类人最好不加糖

喝菊花茶时可以加糖吗?专家表示,不是所有人都适合。

对于健康人群,菊花茶可以加糖,但是患有糖尿病或血糖偏高的人,最好别加糖,单喝菊花。

还有一些脾虚的人也不宜加糖,因为过甜的茶会导致这类人口黏或口发酸、唾液增多,感到不适。

所以,能不能加糖,还是要根据大家自身的情况去判断。

此外,菊花味甘苦,性微寒,有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的作用,不宜长期连续饮用。

阳虚体质的人,如果一味地喝具有清热泻火作用的菊花茶,容易损伤正气、越喝越虚。

体质偏寒的人在饮用此茶时,最好放点枸杞。

据养生中国