

世界有氧运动之父给我们的宝物

健康指南

肥胖的控制·饮食篇

真是不听不知道,一听吓一跳,原来肥胖有这么多的危害,还离我们的生活这么近!那怎样才能控制肥胖呢?其实,控制肥胖并不难,简而言之就是三句话:科学饮食、有氧运动、健康减肥。

既然是“科学饮食”,那就不能“不吃”而是要“会吃”。

“会吃”的第一个含义就是控制饮食物量。决定减肥的朋友最好每日摄取热量比原来日常水平减少约1/3,或简便地讲“饭吃八成饱”,再配合适当的体育运动,“每周减1斤”的目标就可以轻易实现了。

“会吃”的第二个含义就是调整饮食结构。

为了减肥不吃主食的做法是不可取的。谷类中的淀粉是复杂的糖类,有维持血糖水平的作用,可防止进食后血糖升高太快,也不至于很快出现低血糖。低血糖状态下,人的饥饿感会变得更加强烈,饭量会更大。老话说“一顿不开锅,两顿吃更多”就是这个道理。此外,严重的低血糖会对人体造成极大损害,甚至会危及生命。

值得注意的是,即便主食是整个膳食结构的基石,但吃起来也不能没有节制,应控制总量。一个健康的成年人每人每天应该吃“半斤八两”的主食,即250~400克;想减肥的朋友应根据食物的热量和膳食结构比例酌情进行调整。

膳食结构第二层为蔬菜水果类,包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等。

蔬菜的种类繁多,不同品种所含营养成分不尽相同,甚至悬殊。红、黄、绿等深色的蔬菜中,维生素含量超过浅色蔬

菜和一般水果。

需要说明的是,有些减肥的朋友认为水果中糖分含量高,只吃蔬菜不吃水果。事实上,这种做法也是不正确的。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于膳食结构的第三层。健康人每天应该吃125~200克(鱼虾类50克,畜、禽肉50~100克,蛋类25~50克),以补充蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素,减肥的朋友可酌情减量。

好多怕胖的朋友完全拒绝吃肉,这种做法不妥。肉要精选巧吃,“脍不厌细”在当代又有了解新解。顺口溜说“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的”“多吃白肉少吃红肉”,这些说法都有一定道理。

那是不是就完全不吃“红肉”了呢?答案是否定的。动物性蛋白质的氨基酸组成非常适合人体的需要,而且肉类中含有丰富的铁,所以对“红肉”也不能一棒子打死,而是要有选择地吃些瘦肉。

蛋类也是营养价值很高的食品。蛋黄营养丰富,但是它的胆固醇含量也相对较高,一个蛋黄含300毫克胆固醇,对于正在减肥以及动脉粥样硬化、冠心病患者和老年人不宜多吃蛋黄,每周不宜超过5个。

膳食结构的第四层是豆类、奶及奶制品。豆类是我国的传统食品,含有大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙和维生素B₁、维生素B₂、烟酸等;很多减肥的朋友因为奶制品中脂肪含量高而不喝牛奶,其实是不对的。奶类含钙高,且易吸收,是天然钙质的极好来源。正确的做法是,可选择饮用或食用低脂或脱脂的奶制品,既补充了钙质,又不

会发胖,可谓两全其美。

膳食结构的顶层是纯热能食物,包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要提供能量,还有盐。

在这里主要讲讲油脂类。脂肪来源包括动物与植物两类,动物脂肪主要由饱和脂肪酸组成,而植物油主要由不饱和脂肪酸组成。过去一直认为吃动物油会升高血脂,而不饱和脂肪酸会降低血脂,所以强调少吃肥肉、猪油而多吃植物油。其实这种看法并不完全对。植物油吃得太多,只要达到总能量的30%以上,也会使血脂上升引起肥胖。

讲了这么多内容,一时还真很难记全都记下来。那么就用几句顺口溜来做个简单的总结吧。

饭吃八成饱,总量要控制。红黄白绿黑,搭配最重要。

谷薯是基础,粗粮当法宝。巧吃鱼肉蛋,菜果离不了。

炒菜慎放油,喝水不能少。认真管住嘴,减肥身体好。

健身圣经:有氧运动

是不是控制饮食就能有效地控制肥胖呢?答案是否定的。这种控肥方法在减少身体脂肪的同时,也使身体的肌肉萎缩丢失。这种情况下,身体的代谢速度减慢,就像是一台动力不足的机器,运转缓慢,效率低下。此时如果还想进一步减肥就很难了,因为随着机体代谢速度减慢,脂肪消耗也相应减少,体重下降的速度也逐渐减慢而后进入一个平台期。如果还想让体重再减一些,就要摄入能量更低的膳食。一些减肥的朋友由此便陷入一个为了减肥而不断减少膳食摄入的恶性循环,往往减肥不成还把身体搞垮了,甚至得了厌食症等严

重的精神疾病。

怎样才能避免上述现象发生呢?这就需要配合适当运动来巩固来之不易的减肥成果了。什么才是适当运动呢?适度运动的原则可总结为以下几句话,即有氧运动,安全适度,方法简便,持之以恒。有氧运动是指运动方式,后面三句话则是指运动原则。

人体运动是需要能量的,如果能量来自细胞内的有氧代谢(氧化反应),就是有氧运动。进行有氧运动时身体对氧的需要增加,对血液的需求也会增加。但通过加快呼吸、加快心跳等人体自身的调节功能可以满足对血和氧的需求,所以我们在运动中依然可以保持氧的供需平衡。运动过后也不会出现过度疲劳,反而觉得精神很好。

有氧运动是“中等强度的运动”,是一种“运动中状态”;轻微的运动并不是有氧运动,也达不到锻炼的目的。只有达到一定强度的有氧运动,才能锻炼心肺功能,提高人的体力、耐力和新陈代谢潜在能力,对预防心血管疾病,是有价值的运动;而同时,有氧运动也有它的极限值,过度运动不仅对身体无益,甚至有时还有害。

我的健身秘诀

1985年1月至1987年1月,我到美国纽约州立大学与芝加哥伊利诺大学进修两年。在回国前的半年,我到得克萨斯州去开一个国际心脏病的年会,为了省钱,通过一位朋友找住处,这个朋友认识世界有氧运动之父肯尼思·库珀博士,他说库珀开的有氧代谢运动中心有住处,就这样认识了库珀,并且一下子就被他的有氧代谢吸



胡大一 著
人民军医出版社友情推荐

[内容简介]

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

[上期回顾]

“将军肚”是亚洲人、特别是中国人肥胖最显著的特点和潜在危险,中国人的肥胖有两大特征:体型小,指数小;肚皮大,危害大……

王贵林别有用心地将竞争对手聚在一起



崔曼莉 著
陕西师范大学出版社友情推荐

[内容简介]

王贵林的“谁给我七个亿,我就和谁合作”,听上去像一个天大的玩笑,把晶通项目推向了似乎无解的迷局。面对这个烫手的山芋,赛思中国和SK是选择退出,还是选择行动?何乘风、欧阳贵、王贵林、陆帆、狄云海、乔莉……激荡之后,他们的命运又会发生怎样的沉浮……

[上期回顾]

和陆帆去了趟石家庄,乔莉认识了他的朋友周雄。就在乔莉的分析能力受到陆帆的肯定时,那个使她突破零销售的单子却引来了一场麻烦……

职场小说

陆帆应邀来到何乘风办公室。他一走进去,便看见一个熟悉的身影,不由得愣住了。

何乘风笑道:“弗兰克,来,给你介绍你的新下属。”

陆帆走到近前,车雅尼那张只有在黑夜才出现的脸,此时显得清晰而清新。她的头发高高地盘在脑后,肤色苍白,仿佛常年不见阳光,让人一见不能忘。

“这是负责和市场部对接的员工。”何乘风看着陆帆,“怎么样?”

陆帆明白了,何乘风说要在销售部插一颗钉子,和市场部纠缠,指的就是车雅尼。可是这样一来,他们就等于和付国涛公开翻脸了。

陆帆看了一眼何乘风,何乘风双目含笑,似乎很满意这个安排。陆帆点了点头,“如果你明天可以上班,我就把你介绍给大家。”

“好。”车雅尼轻盈地站起身,朝陆帆伸出手,“谢谢陆总。”陆帆觉得她的手指软而细长,盈若无骨,不禁心中一软。车雅尼朝何乘风点点头,“何总,没什么事我就先回去了,明天我再来报。”

“好的。”何乘风点点头,车雅尼转身出了门。陆帆看着何乘风,脸上写满了疑问。何乘风说:“我让她来,第一,是因为她是个聪明人,她能胜任这份工作;第二,是因为她最了解付国涛,我们和SK之间,还有很长的路要走;第三,付国涛脾气暴躁,你招了车雅尼,他就会步步紧逼。”何乘风微微一笑,“人一急就会犯错,你说呢?”

陆帆愣了两秒钟,笑了笑,“是的。”

第二天一早,陆帆把介绍车雅尼的邮件CC给了所有销

售和市场部的员工。其他的内容大家还不介意,但是凡和SK熟悉的,都知道她和付国涛的关系非比寻常。这样的一个女人,怎么会突然来到赛思中国,又成为陆帆的手下呢?

而云海却对乔莉说:“车雅尼虽然负责对你老板汇报,又是负责和市场部对接,不过你不用担心,你有事还是要直接汇报给弗兰克。”云海慢悠悠地说,“尤其是晶通电子。”

乔莉一愣,看来他提醒她晶通电子要回避车雅尼才是真。是因为她和付国涛的关系?晶通电子的再次邀请如期而至,清明节一过,乔莉就和陆帆再去石家庄。

乔莉提着行李来到小区门口,这才想起,都忘记问陆帆出差几天。出差的次数多了,就好像很平常了,一天是这样,几天也是这样,无所谓了。

陆帆的车准时到达,乔莉问:“为什么今天走?”

“小陈给我打了一个电话,告诉我中亚永通的顾问今天到石家庄,明天他们和中亚永通有会议,希望我们旁听。”

“真的?”乔莉又惊喜,“我们今天赶去,是为了见中亚永通的顾问?”

陆帆点点头。过了一会儿,乔莉想起那天帮自己仗义执言的琳达,问:“BTT有进展吗?”

“去年付国涛在晶通吃了亏,有部分原因是因为琳达在BTT上拖了后腿,今年晶通暂缓,他把火全撒在BTT上了,你别看琳达有说有笑,她和付国涛打得很难,欧总也在支持她。”

“原来如此。”乔莉叹了口气,“那多亏了琳达。”

“这也是我们要快的原因,晶通只要给我们一点风声,就

要把它吹成大浪,这样,也会动摇付国涛在BTT上的精力。”

“付国涛一手抓两个大案?”乔莉有些不解,“不是很吃亏?他为什么不派人去打BTT,再把晶通放给薄小宁?薄小宁比我有经验。”

“BTT是他最老的客户,晶通电子又是一个大单,他已经有了一百五十万美金成本。”陆帆说,“付国涛用人,往往重才不重人品,所以,他的手下能做事,却得不到他的信任。表面上看,他喜欢用人,实际上更喜欢亲力亲为,这是他的毛病。”

“老板,如果一个人只有人品或才干,你选哪一个?”

“人品。就像一个产品没有质量,光有一堆性能,你会买吗?”

乔莉彻底明白了,她笑了笑,不再打扰陆帆。陆帆也不再多言,车直抵石家庄晶通宾馆。

第二天一早,乔莉与陆帆来到晶通电子会议室,刚刚落座,又有两个人进了会议室。

乔莉一愣,忙看了陆帆一眼,陆帆面无表情。这时,付国涛与薄小宁也看见了他们,脸上闪过一丝惊讶。付国涛盯着陆帆,咧开了嘴角,似笑非笑,“陆总,安妮,幸会。”

乔莉忙笑道:“付总、薄经理,你们好。”

四个人一团亲热,心里都暗暗吃惊王贵林的安排。

“都坐都坐。”王贵林乐呵呵地对中亚永通的财务顾问徐亮说,“徐顾问,我把两大IT公司的技术顾问都请到了,大家都来听听您的课。”

王贵林话一出口,陆帆与付国涛都愣住了,难道王贵林是想告诉他们,他倾向中亚永通的方案?

徐亮点点头,打开了电脑。

他的介绍清楚明晰,逻辑极为缜密。乔莉一边听一边记,这个方案,果然和当初从周雄那里了解的差不多。

“王厂长,”一位党组成员说,“这个方案虽然好,可是将来的集团,负担还是特别重,虽然子公司上市能弄到钱,可是沉重的负担如果不借这次机会推出去,将来还是有很大麻烦。”

“是啊,”另一个人说,“这个方案短时间是解决了问题,长期呢?虽然现在是把工人推向了社会,可社会有社保,并不是不顾工人的死活,这也是合理的。”

“我也同意这个说法,”纪委书记说,“我们虽然保证了工人一部分的利益,但无形中,我们也阻碍了工人走向市场的道路。现在是市场经济,不能再让工人们一直停在原来的老观念上踏步了。”

王贵林看了看工会主席,林东说:“这倒是事实,不过,也有不少工人在社会上碰得头破血流,又回到厂里。如果工人在社会上没有能力,厂里又不接手他们,他们真的没什么活路。”

几个班子成员都没接话。坐在一旁的方卫军说:“林主席这话也有道理,以前跟我的小舒,挺聪明的一个人,自己跑出去开公司,没闯出来,欠了很多债,最后跳楼死了,家里的孩子只有四岁,真可怜。”

王贵林表情十分沉重,他对徐亮说:“徐总,您说说意见。”

“几位老总说得都有道理,改制本来就是一个改变的过程,如果改得太快,把所有的负担都扔掉,可能会给企业带来一些不利的影响。”徐亮慢慢地说,“但是不改,也确实不行!像刚才几位领导说的,不仅

引住了。

认识库珀还有一个意外的收获,库珀送给我一本他写的有氧代谢运动的书。这本书在全世界几十个国家畅销。回国后,我立即动手翻译,后来此书得以出版。中国是第25个用文字翻译此书的国家。

随着我事业的发展,工作格外繁忙,而且由于自己正处于壮年,并没有太在意自己的身体,在那之后的七八年里,我的体重慢慢加重,最重时达到186斤,血脂、血糖等指标异常,为了控制体重,我也试图药物减肥,在我山穷水尽之际,是我自己曾经着力传播的有氧运动让我柳暗花明。

我与库珀博士是同行,他也是心血管专家,我通过翻译有氧代谢运动,对他的理论倍加熟悉,但我从事有氧运动只是遵从了他的原理和准则,而没有照搬他的方法,我选择适合我的快步走,每天1万步。

我现在身体良好,在本文写作过程中,我从北京到日本,回北京到美国,再回北京休息一晚赶赴四川,再到广州,再回北京到法国,再回北京。大家不要以为就是飞来飞去这么简单,我不是去旅游,而是从事紧张的学术和医疗活动,这样的密度和强度,要放在20年前的我身上也不会觉得轻松,我现在63岁,反而能顶住了。

这里需要告诉大家的是——我健康的主要原因不是因为我是个医生,我的健康来自有氧运动,来自符合我身体实际的有氧运动,当然还有综合的生活方式,而这在库珀博士的有氧运动理念体系中,是重要的组成部分,如果只是每天走1万步就能健身,那也是不可能的。