

# 健身大课堂

# 减肥方法大揭秘



什么是最有效的减肥方法?从日常生活、减肥小窍门到随时随地都能享瘦的小运动,每一项都是减肥人士容易忽略的,现在,盘点一下这些减肥方法,并赶快付诸实践,一定可以让你减肥事半功倍,轻松享“瘦”。

现代快报记者 宋昱  
实习生 吴蕾 整理

## 减肥方法一: 像F1车手一样吃饭

看F1大赛时,人们不禁为车手的技术所感叹,更令人羡慕的是他们拥有完美的身材,其原因就是他们每天严格地按照自己的营养师制定的食谱进行饮食。

少食多餐是车手饮食的最大特点,他们一天平均吃4-5餐,并且每一餐的食物荤素搭配合理,以营养均衡为目的。

少食多餐法之所以不会使体重增加,是因为它以最少的食物量控制人们的饥饿感,不会有过多的热量摄入,可以说属于伪饥饿疗法。

## 减肥方法二: 先给冰箱瘦身

最有效的瘦身方法就是先给冰箱瘦身,然后很快自己也能瘦下来。如果冰箱里塞得满满的都是速冻水饺、汤圆,微波几分钟就可以食用的咖喱饭、鸡汁土豆泥、奶油浓汤和爆米花的话,那么一定是温饱而又肥腻的了,肥腻指的是温饱之后的身材。其实最简单的方式就是把冰箱空置,或者放上魔芋、萝卜这些让人一看就没食欲的食物。因为总是让人失望,那么几次下来,你就不会对食物心存幻想了。这个方法看似与运动、脂肪燃烧、三磷酸腺苷、卡路里……无关,其实是非常简单粗暴但却有效的方法。

## 减肥方法三: 小运动大作用

**健走法**  
健走运动在国外被人们非常推崇,原因很简单,健走运动强度不大,而且操作起来简单易行。正确的健走是上体直立,步伐大且每分钟大致走60-80米。强度因体质而异,一般以微微出汗为宜。只要坚持3周就可见到明显的减肥效果。

**爬楼梯**  
据运动医学家的测定,人每登高1米所消耗的热量,相当于散步走28米。其所消耗的能量是静坐时的10倍、走路时的5倍、跑步时的1.8倍、游泳时的2倍、打乒乓球时的1.3倍、打网球时的1.4倍。

## 减肥方法四: 减肥也能“自摸”

**摩擦抚摸**  
用两手掌或柔软的干毛巾,从足踝向上扫擦至大腿,再继续向上,一手擦臀,一手擦腹。先做左侧,再做右侧。

**拍打法**  
五指并拢,适力、有节奏地拍打全身。顺序也是自下而上。切忌用掌心实实在在地拍在身上,用凹形手掌拍打时,手掌与皮肤接触时形成一个空洞,发出“啪!啪!”的声音,既能增加振动,又不感到疼痛。拍打动作可使肌肉结实、皮肤富有弹性。

## 瑜伽垫难闻 异味怎么去除?

练习瑜伽的时候,往往有这样的小烦恼,刚刚购买的瑜伽垫老是散发出异味,导致自己练习的时候老是不能集中精力,就算勉强撑一两个小时也会被异味搅得头晕目眩。难道自己就白白地浪费了练习的时间?就拿气味没有办法了?非也,下面就教大家一个小窍门,去除恼人的瑜伽垫异味。其实要去掉气味的方法很简单:

首先,要打开外包装;  
接着,使用柔软抹布沾温水擦拭;

之后,放置在阴凉通风处一至两天,就可去除垫子上残留的塑料气味。

建议练习瑜伽者选择进口瑜伽垫。瑜伽垫产品是于练习者身体肌肤直接接触的,本身又是化学制品,请您注意一定不要使用没有质量保证的瑜伽垫产品,以免对您倍加呵护的皮肤造成伤害。环保型无毒无味的TPE瑜伽垫刚打开时气味很小,通风处平放1-2天,就完全无味了。有毒有味垫子因没有无毒无味这最关键的技术,没有经过无毒无味处理,刚打开时气味极大,熏人眼睛,用水长时间擦洗后或放在阴干处平放20天左右气味会小一些,但不舒服的气味永远都会有,请消费者注意鉴别。

其实,无论是多贵的垫子由于出厂时是密封的,所以肯定会带点材料的味道,请大家不要误以为有味道的垫子就是质量不好的,只要是经过上述处理之后,没有异味的,就是安全的,无毒的。



## 雲海假日温泉 盛大开业

试营业期间澡资 原价58元/位 现价28元/位  
(含水果免费不限量供应; 网吧、健身房免费使用; 早餐免费。)

扬州特色名师, 搓背足疗修脚、男女洗浴、影院、棋牌室、美容美发、台球、网吧、健身房宾馆。

采自地下200米汤山温泉同一矿脉温泉水  
24小时营业 自助餐12元/位 12点-凌晨1点

热线电话: 85597788 地址: 南京市江宁区麒麟街道西村靶场路8号

## 陆琴脚艺

凭此报花个人现金消费足  
疗项目可享受8.8折优惠

## 绿色生态养生 健康环保足浴

### 探访“陆琴脚艺”南京锦足舫公司系列介绍

#### 原生态足浴效果明显

足浴行业竞争激烈,如何在激烈的市场竞争中赢得消费者认同,这是南京陆琴脚艺总经理许黎明一直在思考的问题。经过一番详细的调研和论证之后,打造“纯天然、原生态”品牌足浴的想法演变成了现实。

首先许黎明从足浴的原材料着手。亲自到全国各地采购所有的中药材的同时,许黎明还在启动一个非常大胆的工程,与一个中药材基地签署了战略合作协议,而在该协议中,许黎明提出的最苛刻条件就是:所有的中药材必须确保纯天然、原生态!哪怕价格高一点,确保药材的品质是最重要环节。

与此同时,许黎明还聘请了中医专家,潜心研究配方,确保足浴的疗效。利用合适的药材配

方来泡脚,其中的有效中药成分在热水的热力帮助下,渗透进皮肤,被足部毛细血管吸收,进入人体血液循环系统,从而达到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果。

如今的陆琴脚艺连锁店,足浴中药材都是来自于没有任何工业、农业、人为污染过的大自然环境,制药采用现代GMP标准对野生原药材进行筛选、运输、仓储,保证所用药材活性成分始终保持在原生状态,采用超低临界萃取法,保证药材中的原生活物质不受破坏,最大限度地保持有效成分的原生活性。

南京陆琴脚艺是全国第一家真正全面实现生态、环境型的足浴品牌。根本解决了,疗效自然大大提高,回头客已经成了陆琴脚艺的最大客源。

张文

## 南京陆琴脚艺 连锁店

城东(黄埔路店):黄埔路2号科技大厦4楼	025-58811433
城南(中华路店):中华路220号	025-52228233
城西(龙江店):江东北路161号	025-58788033
城北(南瑞路店):南瑞路9号凤凰环球酒店4楼	025-58833233
城中(汉中路店):汉中路209号3楼	025-85570233
中心(新街口店):中山南路101号金鑫大厦1楼	025-84400433
江宁店:兴民南路9号大福门酒店旁	025-68585558
桥北店:桥北路24号金盛国际家居5楼	025-58871919
大厂店:新华路468号华润苏果4楼	025-57791919
江浦店:江浦金盛田铂宫7幢3楼	025-58691919
高淳店:北岭路180号	025-68617007