

## 一天黄金期

### 早晨和午后

在热传的“最佳瘦身时刻表”中提到,与起床后不喝水的人相比,喝水者可多减约5斤;而16点至20点这个时段身体机能最佳,此时健身比在更早时间健身效果好,肌肉可多增加22%。

针对这些说法,南京市中西医结合医院减重门诊陶雪芬主治医师表示,“一天之中,早晨和午后确实是较适合减肥的时间段,但网络热传的5斤、22%这样的数字太过绝对。早上起床后喝水的人更容易减肥,其实是考虑到人体经过一夜的休息,喝水可以加速肠胃蠕动,帮助清理体内杂物。而下午人体新陈代谢速度最快,此时运动确实可以有效消耗脂肪。”

此外,陶雪芬指出了不少人的减肥误区。“不吃早饭和饭后即刻运动都是大忌。减肥不在于吃少,而是何时吃,早晨八九点吃早饭是一整天中控制食欲、减少过度饮食的有效方法。而俗话说的‘饭后百步走,活到九十九’,其实也要谨记,想要减肥要等到饭后1个小时再开始运动。”

## 一月黄金期

### 生理期结束后一周

现任台北医学大学体重管理中心特约医师的张家蓓医生在其著作的《21天瘦必胜 月经调养书》一书中写道,生理期结束后的滤泡期(女性月经后、排卵前的这段时间),可以说是女性的最佳“瘦身福利期”,此时身体的雌激素和雄激素分泌最为旺盛,会加快体内对碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素的吸收和代谢,体重自然下降,绝对是减肥的最佳时期。

职业中医师孙莲也指出,月经刚结束后的一周是最有利于减肥的时间。她表示:“在排卵期到来之前,身体的新陈代谢是最快的,多运动,多食高纤维食品,减肥可以达到事半功倍的效果。”

# 除了食谱 减肥还有“时谱”

春天来了,夏天近了,朋友圈被想要减肥的豪言壮语刷屏。而近期的微博热点话题——最佳瘦身时间表,也引起了百万网友的讨论和转发。难道除了食谱,还有减肥“时谱”?记者采访发现,其实一天、一月、一年之中,都有着“最佳减肥时刻表”。

现代快报记者 周青 彭莉



## 一年黄金期

### 春夏季

对于一年中的最佳减肥时期,网络上众说纷纭,有的说是春天,有的说是夏天,有的说是秋天,还有的说是冬天。

记者就此问题咨询了职业中医师孙莲。孙莲表示,夏天是人体新陈代谢最快、气血运行最旺盛的季节,也是最佳的减肥时期。夏天吸入少,排出多,一方面,夏天天气闷热,摄入的食量容易减少;另一方面,夏天排出的汗液多,汗液的排出不仅可以调节人体内的温度,同时也能排出部分代谢废物。虽然夏天容易减下来,但是从事减肥行业6年的秀江南新街口店店长王红艺则指出,爱美女士如果想在夏天能穿上很瘦的衣服,到了夏天再临时抱佛脚减肥就已经来不及了。减肥应该是“天天要注意,年年要当心”,冬天要少吃高热量的食物,以防身体储存过多的脂肪;在三四月份,春天刚开始萌芽的时候,就要开始减肥。

陶雪芬表示,一年之中,春夏季的确是最适合减肥的季节,“从中医角度来说,春主生,夏主长,春夏季时新陈代谢加快,器官功能也变得活跃,是减肥的最好时机。”她解释道,肥胖者一部分是暴饮暴食造成的,还有一部分是随着年龄的增长以及熬夜等不良的生活习惯引起的脾胃虚弱,从而导致体内寒湿太重,气血淤堵造成虚胖,“脾湿是减肥的最大敌人,而夏季脾气正旺,此时抓住时机,利用天时,健脾利湿,则减肥更有效果。”陶雪芬解释道。

## 花开4月 挺进大别山



大别山是一片古老而青春的土地,在这里不仅能观赏林海雪原、冰雪风光,在4月里还能观赏漫山遍野的杜鹃花,或者乘木船、快艇在别山湖上领略水上大别山的风光。

彩虹瀑布是瀑布中的一朵奇葩,气势磅礴,吼声如雷。河水撞击岩石,犹如喷雾行云,阳光透过水雾呈现出一道道绚丽的彩虹,游人身临其境,人行虹移,似有梦幻感觉。无论春夏秋冬,凡有太阳均有彩虹奇观。

穿越大裂谷,你会领略到大自然的鬼斧神工。一线天、清水潭、回音壁、藏宝阁、云梯

等景点,无不让人称奇叫绝,到处可见怪石嶙峋,泉水淙淙,奇花异草,秀竹红枫,飞禽走兽。

“三百里水天相连,四千年人文景观”,被游客誉为“江淮明珠,人间福地”。万佛湖环湖皆山、一碧万顷、青岛浮动、波光粼粼、鸥鸟翔集、舟楫点点。这里有龙王树新石器遗址、梅山晓烟以及雄伟壮观的梅岭电站等几十处景观。她以其博大的胸襟,集山、水、泉、石、林及水利设施、文化遗址于一体,形成了妖娆多姿、绚丽迷人的湖光山色。

**线路名称:**大别山(彩虹瀑布、映山红画廊、猴河峡谷)、舒城万佛湖、皖西大裂谷、花海迷宫纯玩2日

**发班日期:**4月18日

**特惠价格:**买一送一 338元/2人(含两个人全程车费、1晚住宿、皖西大裂谷和万佛湖门票、导游服务)

### 现代快报乐游会

咨询电话:84783633、84783635(9:00—18:00)

24小时咨询电话:96060

更多资讯,请加入现代快报旅游俱乐部qq群:107697714

## 云和梯田 美丽的童话世界



一曲云和天籁,唱出了这片隐秘之境。

**推荐线路:**丽水中国最美云和梯田、瓯江云和湖、聚仙岛赏樱花、建德山水——《爸爸去哪儿》新叶古村、新安江七里扬帆、大慈岩(江南悬空寺、天然立佛、长谷溪流)纯玩3日,4月10日、17日、24日发班,入住高标商务酒店标准间

**活动价格:**598元/人(含全程旅游车费,2晚住宿费、七里扬帆、大慈岩门票,综合服务费)

浙江丽水云和梯田被称为“中国最美的梯田”。在这片世外桃源里,层叠之间是线条的曲折交错,高低之际是光影的明暗转换。唐朝的雨露慢慢渗透滋长了一片片雾岚中的云和梯田,深藏着千年农耕文化的秘密和云蒸霞蔚下的古老童话。

景区内溪流潺潺,水系发达,水源充足,水分被林木充分吸纳化为云雾烟雨,驻于高山丛林,山巅于田间时常白云缭绕,使之出现虚实于层次,“云雾奇观,浮云世界”是云和梯田的一大特色亮点。

田块的形状没有相似的,草色花色水色天色没有凝固的,景随步移没有不变的,泥房炊烟、耕牛犁田、牧童短笛没有静止的……从山岚染成金玫瑰,到白云变幻成苍狗,展现大自然造型和着色的奇诡。

悠扬的畲族山歌从梅源梯田边倾泻而来,和着从天而降的层层田水,合奏出