

健康养生



特约主持人  
徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

# 游泳1小时 能减40克脂肪



资料图片

## 游泳的好处

步行、跑步、骑车,这些有氧运动主要是腿部用力,所以下肢的锻炼效果比上肢要好。而游泳的话需要手脚并用,腰胸腹背协调发力,这样全身各处的肌群几乎都得到了锻炼。

呼吸的时候,需要胸部挺起或者腹部凸起。当人泡在水里时,水的压力会压迫胸部和腹部,为了对抗这种压力,我们就要更努力地用胸肌和腹肌呼吸,久而久之,呼吸肌的力量就增强了。所以经常游泳的人会有更大的肺活量。

游泳时水流会对腿部产生有节奏的冲击,这样就能把下肢的血液更好地挤回心脏;加上游泳时身体是平卧的,血液要流回心脏更加容易,这样心脏就有更多的血液充盈,从而把更多的血液射出去。通过这样锻炼,心肌收缩会更加有力,所以经常游泳的人有一颗更强大的心脏。

游泳池的水温一般会比气温更低一点,而水的导热要比空气快二十多倍,所以在水里会感觉更冷。经常这样锻炼,身体对气温变化的适应力也会更好。

同样因为水的导热快,游泳时更多的热量会被水带走,所以游泳的能耗会比较大。即便是用休闲的速度慢慢蛙泳,一小时也能消耗300多千卡的热量,相当于减少了近40克脂肪。所以游泳是一项很好的减肥运动。

另外,游泳时,由于水的浮力抵消了部分重力,对关节的压力就减小了,就算活动时间长点也不太会关节疼痛。所以游泳也特别适合那些有关节疾病的老年人。

## 该选择什么样的泳姿

常见的游泳姿势有爬泳(自由泳)、蛙泳、仰泳。虽然游泳都是全身锻炼,但是每种泳姿锻炼的肌肉还是有侧重的。

蛙泳主要锻炼腿部的力量,特别是大腿内侧的肌肉。因为游蛙泳时,腿会有一个蹬夹的动作,这需要大腿内侧肌肉发力,所以对这里的肌肉锻炼效果很好。

游自由泳时,脖子得用力向前爬,所以对上肢力量的锻炼效果会比较好,同时对于提高肩部力量的效果也很好。

仰泳时手臂是向后摆动的,所以可以很好地锻炼肩背部肌肉力量。而且仰泳时还需要提高臀部,所以对臀部力量的锻炼效果也较好。

## 该游多快多久

对于一般的健身者来说,不要太在意游泳的速度快慢,游起来就好。健身初期,可以一次连续游一两百米,如果这时您游不动了,那就不妨靠在池边稍事休息;但此时最好不要完全停下来,可以在泳池里做些诸如踩水的简单动作;休息一会儿后,再

游一两个来回,如此循环30分钟左右。通过一段时间的锻炼后,如果能够中途不休息,一次连续游半个小时到一个小时就最好不过了。

## 提醒

游泳的运动强度比较大,再加上水温比较冷,如果不做准备活动就跳入水里,很容易引起抽筋。准备活动要走一走,跑一跑,再做做上肢、下肢、腰胸腹背的拉伸,觉得身上暖和了,再下水游泳。游泳完后,拉伸放松同样需要,不然第二天又要腰酸腿疼了。因为游泳是全身运动,所以拉伸的部位也包括了全身的主要大肌肉。

游泳虽然很好,但是有一个问题需要注意。人在水里时重力被浮力抵消了,骨骼不吃重,长此以往骨骼里面的钙慢慢流失了,就容易导致骨质疏松。所以如果一年四季都将游泳作为主要健身方式的话,就需要增加力量练习来强健骨骼。

# 创意菜品问世 美食大咖齐聚 南京精菜馆引发金陵美食江湖大事件



江苏广播首席主播磊磊、娜娜亲临现场主持

配以鸭汤炖制而成,浓醇味美;“黑手党”,精选上等猪前爪,经过浸卤、挂齿等工艺,秘制而成,味入骨髓、入口弹牙……

惊艳的创新味道,与纯正的传统技艺相结合,如此用心,显示了南京精菜馆作为南京美食界金字招牌的份量与责任。

## 江湖第二味: 醇厚——大咖云集,再续美食大片奇缘

除了创意佳肴之外,众多国家级美食大咖的出现,是此次盛宴的另一亮点。——“沈宏非者,沪上人士,专栏作家也,著有《写食主义》、《思想工作》等随笔集若干。”在自己的个人自传中,沈宏非如是描述自己。不矫揉造作、低调内敛,在美食江湖之中,沈宏非向来有着“饕宗大师”特有的醇厚与实在。

“任何菜系都不应该墨守成规,但也不能随意创新。”在当天的盛宴中,沈宏非说道,“针对南京菜来说,我认为民国菜是南京很好的城市名片,但不应该生搬硬套,要继承传统,而在这方面,南京精菜馆的菜品是可圈可点的。”

除了如雷贯耳的沈宏非之外,美食家董克平等《舌尖》顾问也均来到现场,更为发布会增光添彩!

## 江湖第三味: 醇香——创意南京,金牌味道

中国的美食包罗万象,川、鲁、淮、粤四大传统菜系泾渭分明,各有所长。其中,选料朴实、讲究火工,重油重色、味道醇厚,是淮扬菜的特色。南京菜则是与淮扬菜一脉相承,善用炖、焖、烤、煨等烹调方法,讲究刀工,擅长火功,菜品细致精美,格调高雅。而作为南京淮扬特色菜馆的一块金字招牌,南京精菜馆二十多年来不断的菜品研发,形成了其独树一帜的特有风格。如招牌千金鼎、软炆虎尾、精卤清汤大

鹅翼等菜品,已经沉淀为深受食客赞誉的特色菜肴。

事实上,对于美食来说,再美妙的文字,也比不上自己“亲口”体验。而对于南京精菜馆来说,其名中既有一个“精”字,便意味着哪怕食客只是品尝一碗普通的阳春面,也绝对会感受到这位“美食江湖高手”千锤百炼、精益求精的执着精神。

就在近日,来南京精菜馆消费,还有惊喜不断的优惠:满200元送40元起,再送58元招牌菜,详情请见店堂公告。



芝士焗豆腐

有人所在的地方,就有江湖。如果说古城南京的美食圈,也是一个江湖的话,那么南京精菜馆,可谓是这个江湖里的个中高手。就在上周日,以沈宏非为首的众多国内美食大师齐聚南京,而南京精菜馆的数款创意南京菜也随之问世。——高手对决、新招亮相,这无疑是江湖大事。一场令南京老饕们“烹”然“新”动的盛宴,已然上演。

## 江湖第一味: 纯正——用心创意,石城灵魂

六朝古都的历史文化源远流长,南京菜更是与淮扬菜一脉相承,拥有无比深厚的底蕴与内涵,然而近年来,如何迎合当下食客的口味,对南京菜进行推广和创新,成为金陵美食圈的

一大课题。为此,南京精菜馆,这位南京美食界的“顶尖高手”此番亮出“新招”,数款极具特色的创意南京菜,令人心动:“盐水乳鸽”,采用传统南京盐水鸭的技艺,精选数十种中药材,精熬成卤、肉嫩骨香;“火鸭煮干丝”,在传统淮扬名菜大煮干丝的基础上,利用烤鸭和干丝为原料,