

中年发福？营养师支招解“腹”忧

以全身性运动提高基础代谢



□ 全媒体记者 雷琳琳

“体重管理”是近段时间以来备受关注的热词。超重有哪些危害？如何科学减重？特别是中年发福，如何提升代谢解“腹”忧？记者采访了注册营养师、安庆市营养学会秘书长汪祝华。

“如今，超重已成为影响大众健康的突出问题。它远不止是体重数字的增加，而是悄然在身体里埋下隐患。超重与各类慢性疾病紧密相连。从心血管系统的血流循环，到机体代谢的精细调控，再到骨骼关节的支撑负重以及呼吸功能的正常运作，超重带来的负面影响无处不在，为慢性疾病的滋生提供了土壤，严重威胁人们的健康与生活质量。”汪祝华表示。

从心血管系统方面来看，多余的脂肪堆积容易导致血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分升高，使

得血管壁增厚、变硬，进而引发高血压、冠心病等心血管疾病，大大增加了心脑血管疾病的发病风险。对于骨骼和关节而言，过重的体重会给它们带来巨大压力，容易引发关节疼痛、关节炎，甚至加速软骨磨损，影响正常行动能力，让日常的行走、上下楼梯都变得困难重重。再者，肥胖还与糖尿病紧密相连。体内脂肪细胞增多，会干扰胰岛素正常发挥作用，使得血糖难以控制，患2型糖尿病的几率大幅上升。而且，腹部肥胖所反映出的内脏脂肪超标，更是会影响身体内分泌系统的正常运作，引发一系列激素失衡问题。

特别是人到中年，身体发福、发丝稀疏、体脂率节节攀升等问题困扰着不少人。在“体重管理年”的倡导下，如何有效管理体重呢？汪祝华介绍，中年体重管理的关键，在于激活日渐衰退的基础代谢。运动的深层价值，不在于单次消耗多少卡路里，而在于能否通过持续锻炼，逆转基础代谢率的下滑曲线。

基础代谢率是人体静息状态下维持基本生命活动所需的最低能耗。青春时代“狂吃不胖”的秘诀，正源自旺盛的基础代谢。遗憾的是，人

到中年，随着年龄增长，身体机能悄然改变，基础代谢率通常以每年0.5%-2%的速度下降。

要提高基础代谢，走路行不行？走路对提高基础代谢有一定帮助。走路是一种有氧运动，能增加能量消耗，促进血液循环和新陈代谢。长期坚持规律的走路锻炼，可增强心肺功能，提高肌肉力量和耐力，进而在一定程度上提升基础代谢率。不过，其提升效果相对有限。若将散步作为中年人管理体重的主要运动方式，就有些力不从心了。从代谢提升的角度来看，散步过程中，身体参与运动的肌肉群有限，运动强度相对较低，消耗的热量也就比较少，难以对逐渐下滑的代谢率起到强有力的扭转作用。

要想打破这一恶性循环，必须以全身性运动提高基础代谢来破局。除了散步之外，辅以上肢运动，如俯卧撑、哑铃。如果时间足够，加以跳绳，或者开合跳、胯下击掌、深蹲等全身力量和协调性训练。刚开始练习时，不妨每组做10-12次，每天进行3组，后续再根据自身的体能状况循序渐进地增加强度。坚持一段时间后，你会惊喜地发现，这些看似简单的动作，不

仅能大大提高人体的运动能力、平衡能力，身体整体的代谢水平也在悄然提升。

球类运动更是全身性运动中的“明星”。拿羽毛球来说，在一场你来我往的对攻中，从挥拍击球的瞬间，手臂肌肉就开始发力，紧接着肩部、腰部要迅速扭转，配合腿部的快速奔跑、跳跃、侧身移动，全身肌肉群紧密协作，没有一处是“闲着”的。持续一小时的羽毛球运动，能够消耗400-600千卡热量，这和慢跑一小时的热量消耗不相上下，足见其减脂塑形的强大功效。乒乓球也毫不逊色，快速的推挡、抽拉，要求参与者必须眼疾手快、脚步灵活，全身肌肉时刻处于高度紧张的备战状态，对提升代谢有着立竿见影的效果。

“综合来看，超重绝非仅是外观改变，更是开启慢性疾病大门的‘钥匙’。我们需要主动控制体重、合理饮食、规律运动，构建‘有氧+力量+爆发’的三维训练体系，当全身肌群被充分激活，基础代谢率自然水涨船高，配合科学饮食调控，方能从根源上破解‘中年发福’的魔咒，重拾挺拔身姿与健康活力。”汪祝华说。

小“晴”歌连唱 气温“水涨船高”

本报讯(见习记者 唐秀婷)告别了上周末较强冷空气带来的大风雨水沙尘“三件套”，善变的春姑娘总算在本周尽情舒展笑颜。最近这几天，宣城连唱小“晴”歌，气温也跟着“水涨船高”。

昨天晴朗开场，清晨最低气温16℃，到了正午时分，热烈的阳光把气温推到了27℃，午间紫外线指数也达到了“强”的级别。漫步在大街小巷、公园景区，各类花卉争奇斗艳、竞相开放，处处洋溢春日的气息。

从目前的气象资料分析，未来三

天宣城将继续被晴天“承包”，气温也会稳稳地向上攀升。预计到了周末，最高温度将冲击29℃，初夏般的暖热扑面而来。这样的天气，无论是将衣物和被子拿出来洗洗晒晒，还是约上亲朋好友外出游玩，都再合适不过了。需要提醒的是，在尽情享受春光的同时，大家也别忽视了紫外线的威力。天气晴晒，紫外线强烈，在户外活动时一定要做好防晒措施，同时要多喝水以补充身体水分。

4月20日将迎来二十四节气的第六个节气“谷雨”，这也是春季的

最后一个节气。谷雨节气最主要的特点是雨量增多，空气中的湿度逐渐加大。届时，天气也会十分应景。据气象部门预测，连晴天气将在4月19日左右被按下“暂停键”，我市有一次阵雨或雷雨过程。

梨花淡白柳深青，柳絮飞时花满城。随着气温攀升，除了满城万紫千红，杨柳飞絮也成为了春天里绕不开的话题。易过敏人群要注意防护，外出时佩戴口罩和护目镜，室内多通风换气，并通过均衡饮食、适量运动、充足睡眠等方式来增强身体免疫力。

近日安庆天气情况：
今日，晴，18~25℃；明日，晴，17~27℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元，出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话：5518686

扫一扫下方二维码
开启您的专属庆祝之旅