

随着天气的逐渐转凉,让人们意识到秋天到了,确实炎热的夏季已经过去,人们在也不用忍受酷热的天气;而一些户外运动又开始盛行起来,爬山、散步、快走、骑自行车、打羽毛球,这五项户外运动就非常适合这个秋季哦!

五项户外运动 非常适合秋季

户外运动一、爬山

秋天爬山,不但可以避免夏天烈日的炙烤,在享受着温和的阳光下运动锻炼,而且在爬山的过程当中还可以呼吸到山上新鲜的空气,远离都市生活的尘嚣,让人心旷神怡。爬山最重要的一点是可以帮助减肥

瘦身,让人重新塑造苗条的身材。虽然爬山是一种瘦身又减压的运动方式,但是在爬山的时候同时也要注意一些细节,这样才

可以确保在爬山过程当中的安全。在爬山之前,首先要选择一双舒适的爬山鞋,并且最好就是穿着运动服去爬山,这样可以降低意外发生的机率。除此之外,在气温较低的早上或者是傍晚最好就是不要去爬山,这时候很容易会发生危险。当然,在爬山之前还要准备好充足的水,以确保能够及时地为身体补充水分。

户外运动二、散步

散步是一种最常见且最实惠的一种减肥方法,尤其是在秋天这个时节中,凉爽的天气可以让散步变成是一种享受。如果在散步的时间和速度掌握地不准确的话,不但不能起到减肥瘦身的功效,而且还有可能让小腿上的肌肉突出。因此,在散步的时候,最好就是要掌握好散步的时间和速度。一般情况下,最佳的散步时间就是每次都能维持在一个小时左右,这样对于消耗脂肪的功效才会更加明显。另外,散步的速度就是以自己平常步行的步伐就可以了。而且这个散步减肥方法要长期坚持下去才会有良好的成效。

户外运动三、快走

快走这种运动方式与散步这种方式有着明显的不同,散步是通过平常的行走速度来进行一定时间的运动锻炼,从而加快血液的循环速度。但是快走则是以较快的节奏进行的一种短时间的运动方式,而这种运动方式之所以能够减肥,主要是通过快走让肌肉不断地充分运动,从而让脂肪转化为能量维持快走的正常运行,从而能够快速消耗掉脂肪。

户外运动四、骑自行车

秋天骑自行车是一种娱乐运动相结合的运动方式。根据统计显示,如果每天骑73英里的自行车,一个月内至少可以让体重降低0.5公斤,而如果要想让体重不断地持续下降,每天持之以恆的骑自行车运动则是必不可少的。但要注意采用正确的骑自行车方法,这样才会让瘦身事半功倍,并且能快速地打造苗条的身材。首先是要选择一条平坦的道路来进行,如果是过于曲折颠簸的道路往往会大量地消耗自己的体力,

但是却只会燃烧糖分,并不能有效地消耗脂肪,而要想快速减肥,通过长时间的骑自行车才会让脂肪不断地燃烧,从而甩掉秋膘,如果每次能够坚持1个小时的骑自行车会让减肥的功效更加明显,在骑自行车的时候应该要注意让身体保持着稍稍向前倾斜的姿势,而且要挺胸收腹,双脚用力地贴着脚蹬。这个姿势可以让塑造完美的身体体态。

户外运动五、打羽毛球

打羽毛球之所以能够减肥,主要是因为羽毛球的运动强度非常强,随时随地都要不断地进行着奔跑、跳跃、挥拍等动作,这些动作对于消耗掉身体各部位的脂肪和赘肉有着明显的作用。另外,在打羽毛球的时候,全身的运动可以加速全身的血液循环速度,这样就可以让多余的脂肪通过身体的新陈代谢功能快速地排出,从而达到非常显著的瘦身作用。

温馨提示:秋高气爽的天气,大家一定不能浪费,闲暇时间约上家人、朋友,一起出去旅行一番也是别有一番滋味哦!



警惕!

高跟鞋的十大危害

高跟鞋是每个女性的必备品,确实穿上高跟鞋和不穿的区别很明显,不过很多时候美与健康是不能并存的,想要天天美、天天穿高跟鞋,势必已将健康放在了第二位,脚是人体负重的支撑点,如果不好护理后果非常严重!

- 一、腰痛或颈椎病;
- 二、踝关节扭伤:即“崴脚”
- 三、槌状趾;
- 四、扁平足
- 五、拇囊炎;
- 六、鸡眼或厚茧;
- 七、拇指外翻;
- 八、跖骨关节疼痛;
- 九、膝关节炎;
- 十、疲劳骨折;

温馨提示:高跟鞋的危害确实很大,建议经常穿高跟鞋的大家,偶尔让自己的脚休息一下,除了尽量少穿高跟鞋,还要多泡脚来缓解疲劳。



不合理的食物搭配 严重影响你的身体健康

合理搭配食物,可以让食物的营养加快吸收,而不合理的食物搭配,则会严重影响身体健康;生活中有很多人不会搭配食物,从而阻碍了食物的本身营养,然而很多人却很容易错误搭配;如:海味+水果、黄瓜+花生……

一、蛋糕+豆腐

这和食物的分类有关,有一种分法是,将食物分为密集性和非密集性食物。除了水果和蔬菜不属密集食物之外,其他食物,如肉类、奶类和五谷类都是属于密集食物。而食物配搭法是主张我们在同一餐之内只可用一种密集食物来配合蔬菜进食。像含蛋白质的豆腐和含淀粉质的蛋糕,都

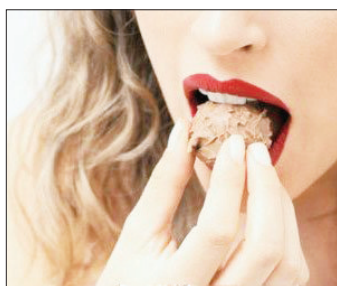
属于密集性食物,同吃必然要长胖。

二、海味+水果

海味中的鱼、虾、藻类,含有丰富的蛋白质和钙等营养物质,如果与含有鞣酸的水果同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,而且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质,这种物质会刺激胃而引起不适。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。

三、牛奶+橘子

刚喝完牛奶就吃橘子,牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块,



影响消化吸收。

四、汽水+巧克力

无论是哪种口味的巧克力,都属于高热量、高糖、高脂肪的食品,不宜同时搭配含糖量高的汽水或者果汁等饮料。吃巧克力时配一杯热茶是个不错的选择,茶

可吸收巧克力里面的油,减少积食的概率。

五、黄瓜+花生

黄瓜切小丁,和煮花生米一起调拌,作为一道爽口凉菜,经常被使用。其实,这样搭配不是十分妥当。因为这两种食物搭配可能会引起腹泻。黄瓜性味甘寒,常用来生食,而花生米多油脂。一般来讲,如果性寒食物与油脂相遇,会增加其滑利之性,可能导致腹泻。

六、茶叶+鸡蛋

茶叶中除生物碱外,还有酸性物质,这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合,对胃有刺激作用,且不利于消化吸收。

喝菊花茶过多伤胃 加冰糖有讲究

脾胃虚寒最好少喝菊花茶

中医认为菊花味甘苦,性微寒,具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。现代研究认为,菊花含有多种营养物质,具有抗菌、抗病毒、解热、抗衰老等作用。用菊花泡茶,不宜长期连续饮用,一般3~5天即可。而体质偏寒的人不妨放点枸杞,而脾胃虚寒的人最好少喝。

菊花茶里加冰糖也要注意

喝菊花茶时,有人喜欢加上

几颗冰糖以增加口感。菊花茶加冰糖是可以的,但是对于患有糖尿病或血糖偏高的人,最好别加糖,单喝菊花。

此外,还有一些脾虚的人也不宜加糖,因为过甜的茶会导致这类人口黏或口发酸、唾液增多,感到不适。所以,不清楚自己体质的人喝菊花茶还是别加冰糖为好。冲泡菊花茶时直接以热水冲泡即可。

应选小且颜色泛黄的菊花

菊花容易发霉、长虫,市场

上菊花质量参差不齐,不懂门道的人会选择花朵白且大朵的菊花。其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。

此外,选菊花最好选花萼偏绿色的菊花,这表明刚开的时候就摘下来了。选购时,先用手摸一摸,松软的、顺滑的菊花质量比较好。这样的菊花泡出来的菊花茶功效更显著。

喝茶有讲究

喝茶最好是现泡现喝,在30分钟~60分钟内饮用。隔夜茶最

好不要喝,茶水放久了,不仅会流失原有的营养成分,还可能伤及肠胃,引发疾病。

另外,头遍茶也不宜喝,头遍茶应该倒掉,俗称洗茶。日常生活中,总有人觉得头遍茶弃之可惜,殊不知,由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定的残留,所以头遍茶最好弃之不喝。

因为影响健康及睡觉等原因,以下人群不宜饮茶:哺乳期及怀孕妇女、易失眠的人、婴幼儿、发热病人、胃溃疡患者、心脏病病人等。