

“肾虚”这个词总是与男性联系在一起，好像女人就没有长肾一样。其实，无论男女只要你不是外星人，不长肾脏，就都有可能出现“肾虚”的问题。近来有研究表明，肥胖与肾虚有关哦！

肾的位置在人体腰间，一左一右各有一个。中医认为肾脏是先天之本，是“藏精之脏”。问题可能就出现在这个“精”字上面。一说到“精”，男人们就纷纷像打了鸡血一样激动。其实我国文字博大精深，“精”也可以是“精华”的意思。

较好的人，的确会表现得精力充沛，记忆力强，思维敏捷，行动轻快，筋骨强壮，头发茂盛而有光泽。因此，肾脏的确是蕴藏“人体精华”的内脏。

男女，只要肾脏出现问题，人就会马上表现出各种衰老的症状。女性25岁之后肾气会有所衰退，表现为秀发失去光彩并大量脱落，失眠畏寒，尿频量少，当然还有突然不健康的消瘦或者无故发胖……

想要知道你是否已经有肾虚迹象，或者肾虚已经到什么程度了，可以按照下面的标准对照一下自己的日常生活。如果对于问题的答案，你越来越多地回答“是”的话，就要采取措施改变一下目前的生活，好好保护自己的肾了。

1、脱发现象突然严重了很多，每天醒来，枕头上的落发触目惊心。

2、时常陷入无法摆脱的压抑心情中，只能发呆。

1、保暖 为了漂亮，很多女生即使到了寒风刺骨的冬天依然穿着单薄。年轻的时候的确不怕冷，但是这样把身体的阳气白白消耗掉，无形中加大了肾脏的负担。肾脏不好，气衰血虚，脸色无华，穿什么都不会漂亮。还不如乖乖做好保暖工作，让肾脏为你的健康加一把劲。

1、冬天运动减肥要选择合适的衣服

在冬天进行运动减肥，对于衣着有着一定的要求。因为冬天运动与夏天运动非常不同，夏天只需要选择适合自己且舒适的衣服就可以随意地进行各种运动锻炼。但是冬天却不同，因为冬天的气温较低，而对于取暖有一定的要求，因此在冬天要正确地选择衣服来运动。

冬天运动减肥衣服会影响整个减肥的成效吗？事实上，在冬天运动中合适的衣服对于减肥会起到事半功倍的作用。因为在冬天运动中，适当的衣服会让身体内的热量不断地散失，并且可以加速消耗掉身体内的脂肪，让赘肉快速地从自己的身上甩掉。除此之外，还可以让身体内的血液循环加速，让身体体内的代谢进行着高速的运作，让瘦身的最终目标更加明显。

除此之外，如果在冬天运动中选择的衣服如果过于单薄，在运动的时候很容易会让寒风入侵到身体，不但不能起到锻炼减肥的效果，还会让自己感冒生病，影响着自己的身体健康。而当衣服过于厚重的时候，就会在运动过程中因为过于热而脱掉衣服，而经由冬天凛冽寒风的吹袭下，也同样会让自己感冒。所以说，冬天想要通过运动减肥，首先要注意选择适合自己的衣服。

还需注意的是，锻炼后，如果出汗多，应当把汗及时擦干，换去出汗的运动服装、鞋袜，同时穿衣戴帽，防止热量散失。

俗话说：“寒从脚下生。”由于人的双脚远离心脏，血液供应较少，加上脚的皮下脂肪薄，保暖性差。所以，冬季在室外进行健身活动特别容易感到脚冷。若头、背、脚受冷，冷空气从皮毛和口鼻侵入肌体，不但影响健身锻炼效果，还会感冒生病。平时，有些健身爱好者喜欢穿健身鞋过冬，这样不好。因为胶底鞋导热快，不锻炼时脚掌容易受寒，以致引发冻疮、关节炎等疾病。

2、冬天室内运动的室内温度最好维持在20度

冬天很多MM为了避免在外面受到寒风的侵袭，一般情况下都比较喜欢通过室内运动来进行适当的锻炼，从而帮助消耗脂肪。但是对于室内温度的控制，对于冬天运动减肥来说，同样是十分重要的。千万不能盲目地调整室内的温度，这样会削弱最终的减肥效果。那在室内运动的时候，最佳的温度究竟是多少度呢？

专家指出，在冬天中，最适宜运动减肥的室内温度应该是20度。在这个温度下，会让MM在做运动的时候能够充分地伸展，从而充分地发挥着身体的代谢功能，让多余的脂肪不断地被消耗。除此之外，20度恒温的健身房还可以让人体感到充分的自然和放松，而MM在这种舒适的恒温中也会不知不觉地延长运动时间，让脂肪在运动中彻底的消耗，MM们也就不再担心赘肉的囤积了。

3、运动减肥室内的通风非常重要

冬天中为了确保室内的温度保持着恒温的状态，因此很多时候通风的都不是十分好。但是很多MM在冬天中主要的运动都是有氧运动，如果不能确保良好的通风，反而会让影响着身体的代谢功能，让整个运动减肥的功效也不明显。

冬天里，最好的消脂运动就是有氧运动，这种运动的强度不是十分的强烈，而且还可以通过有节奏的运动方式来锻炼自己的整体身形，帮助塑造形体，例如减肥操、室内瑜伽等。但是一旦通风设施不好的话，在有氧运动中就会因为氧气供给不足而削弱整个运动的成效。因此，在冬天实施运动减肥的时候一定要注意，随时要保持着房间的通风。

4、冬天运动前要做好热身运动

我们从小就被教导，在做运动之前一定要先热身，这样才不会扭伤筋骨。其实，在冬天减肥中，运

瘦不下来或是肾虚

测试：你的肾还好吗？

- 3、记忆力下降，刚刚想起的事情突然忘记了，这样的情况最近频繁发生。
- 4、食欲下降，对食物的兴趣跟过去相比大大降低。
- 5、失眠，躺在床上感觉焦虑。即使睡着了，要不就是频频做梦，要不就是睡得不舒服，醒来的时候反而更累。
- 6、晚上需要起床上厕所，白天

- 尿频，但每次的量却不多。
- 7、免疫力下降，尤其在季节更替或月经期间，必定感冒。
- 8、性的欲望也在消退。
- 9、工作的时候无精打采，容易因为小事感到暴躁，动则就想发脾气。
- 10、活动一会儿就觉得疲倦，但躺在床上却还是无法入眠。
- 11、乳房肌肉松弛，不复往日

保护肾脏的各种措施

- 冬天临睡前可以用热水泡脚，驱走体内的寒气。夏天不要为了贪图爽快而肆无忌惮地喝冷饮，寒气会积聚在体内，侵蚀你的健康。
- 2、保证睡眠 无论如何，如果

- 你想要保持年轻健康的状态，请自觉在晚上11点之前睡觉。养成每天做半小时或以上的运动的习惯，能有效改善睡眠。
- 3、按摩涌泉穴 每晚临睡前，以

- 的坚挺。
- 12、皮肤变得干燥，容易出现斑点。
- 13、月经不调，每个月都为此坐卧不安。
- 14、对污染和噪音异常敏感，比普通人更渴望清幽、宁静的山水。
- 15、朋友聚会不再让你感到兴致勃勃，反而让你很疲倦，感觉是不情愿的应酬。
- 16、体重突然暴跌或莫名发胖。

大拇指指腹用力按揉脚掌涌泉穴。涌泉穴为肾经首穴，经常按揉能够保护肾脏，改善脱发，促进夜间睡眠。

4、食物进补 除了以上三种简单易做的措施之外，还可以根据季节变化选择食用一些补肾益气的食物。比如春天的时候可以吃韭菜、山药、小米等。

动之前也同样做好充足的热身准备工作才可以进行运动锻炼。因为气候寒冷，人体各器官系统保护性收缩，肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低，肌肉的黏滞性增强，关节活动范围减小。再加上空气湿度较小，所以使人感到干渴烦躁，感到身体发僵，不易舒展。

如果不做热身活动就锻炼，往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以，冬季健身锻炼时，尤其是在室外，首先要做好充分的热身活动，通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习，使身体发热微微出汗后，再投身到健身运动中。因为这样不但可以保护筋骨不容易扭伤，而且会加快身体消耗热量的进程，更加容易将体内的脂肪快速地在新陈代谢作用下消耗掉。

除此之外，冬天中因为气温较低，因此人体中的器官会因寒冷的天气而进行着收缩运动来保护自己，如果在这个时候不做充分的热身运动的话，身体的活动

范围就会比平时收缩，从而难以充分地锻炼到身体的肌肉，而赘肉也不能在运动中充分地消耗。所以，为了确保冬天的运动减肥不做无用功，在运动之前一定要充分热身，让全身能够充分自由地舒展。

5、冬天的减肥运动要以有氧运动为主

在冬天里，很多MM为了能够在运动的时候驱散身体上的冷气，很多时候都会盲目地采用运动强度比较激烈的运动方式来进行减肥。她们认为这种运动方式不但可以让自己的体温维持着较高的体温抵御严寒，而且脂肪也会在激烈的运动中快速地消耗。这样就可以达到明显的瘦身效果。

然而事实却刚刚相反。如果要想在冬天中有效地让新陈代谢作用产生功效，消耗掉冬天积累的肥肉，最好的减肥运动其实是

动作幅度较轻缓的有氧运动。有氧运动的动作不是特别激烈，但是消耗热量较多的一种运动，而且在冬季进行有氧运动更加有利于代谢功能的发挥，让身体内的脂肪不断地一步步减少，这样就可以一直维持着苗条的身材了！

6、冬天运动减肥要选择适当的时间

很多MM在冬天运动的时候都是随心所欲，想到的时候就开始进行着运动减肥，但是如果能够在冬天运动中抓住最适当的减肥时机，会让减肥的效果更加明显和突出，并且还有助于身体健康。

在冬天中，最佳的运动时间就是在傍晚时分。因为在傍晚的时候，身体内的脂肪经过一整天的囤积，很容易会转化为脂肪在凝固在身体上，但是在傍晚的时候进行适当的运动，就可以将一天内积累的脂肪在运动中得到消耗，并且可以加速代谢功能，将体内多余的残留废物以废物的形式排放出来，防止这些废物在体内积聚形成赘肉出现在身体上。当然，在傍晚时分最好最简单的运动方式就是散步，这样就可以促进肠胃的蠕动与消化。

7、冬天运动减肥环境要舒适

冬季人们习惯把健身房的窗子关得紧紧的。殊不知，人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升。若十多人同时进行锻炼，一小时就是200升以上。再加上汗水的分解产物，消化道排除的不良气体等，致使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象，锻炼效果自然不佳。因此，在室内进行锻炼时，一定要保持室内空气流通、新鲜。

另外，冬季也不宜在煤烟弥漫、空气浑浊的庭院里进行健身锻炼。同时要注意，气候条件太差的天气，如大风沙、下大雪或过冷天气，暂时不要到室外锻炼。若想到室外锻炼，应注意选择向阳、避风的地方。

冬季运动减肥应该注意哪些事项？



在冬季进行运动瘦身时如果不了解冬季的特点，不注重锻炼的注意事项，不但达不到运动瘦身的效果，往往还会适得其反，可能造成运动性损伤和疾病的发生。因此了解运动瘦身的注意事项十分重要。具体有哪些，请看吧！