

一到冬天,我们贴了一秋天的小肉肉都纷纷蹦了出来,藏是很难藏住的。于是,无论是为了健康或者是为了体形,身边的小伙伴们都纷纷加入到了跑步的大军。他们都或多或少的出汗就可以多减些脂肪。但是,真的出汗多减脂就多吗?要是这样的话我们约上三五好友,喝着啤酒撸着串儿,桑拿房里蒸一蒸,我们的小肉肉就不见了。其实,这美事,是不存在的。

多出汗 肉肉就能不见了吗

说到减脂这点事,我们首先需要知道人体的供能物质,即糖、脂肪和蛋白质。其中,蛋白质是构成身体器官的重要组成成分,基本上不参与供能,剩下的就是糖和脂肪这两样了。的确,我们人体还是一部混合动力系统。我们减脂主要是消耗脂肪,那么如何在运动中最大化地让脂肪燃烧呢?问题复杂了!

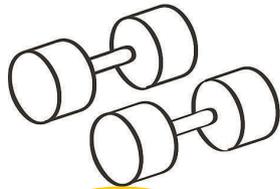
还好,我们的人体运动科学家通过运动实验找到了让脂肪多多燃烧的秘密:人体在刚开始运动时糖和脂肪都参与供能。随着运动时间和运动强度的增加(运动时间至少持续30分钟以上,运动强度达到最大心率60%),脂肪供能比例也会不断提高,但到最大心率70%时,脂肪供能比例又开始下降,因此保持在最大心率60%至70%就是我们人体的最佳燃脂心率区间,这也是中等强度运动的心率区间划分。

运动中的脂肪燃烧秘密就在这里。最大心率可以采用经验公式计算:220-年龄=最大心率。

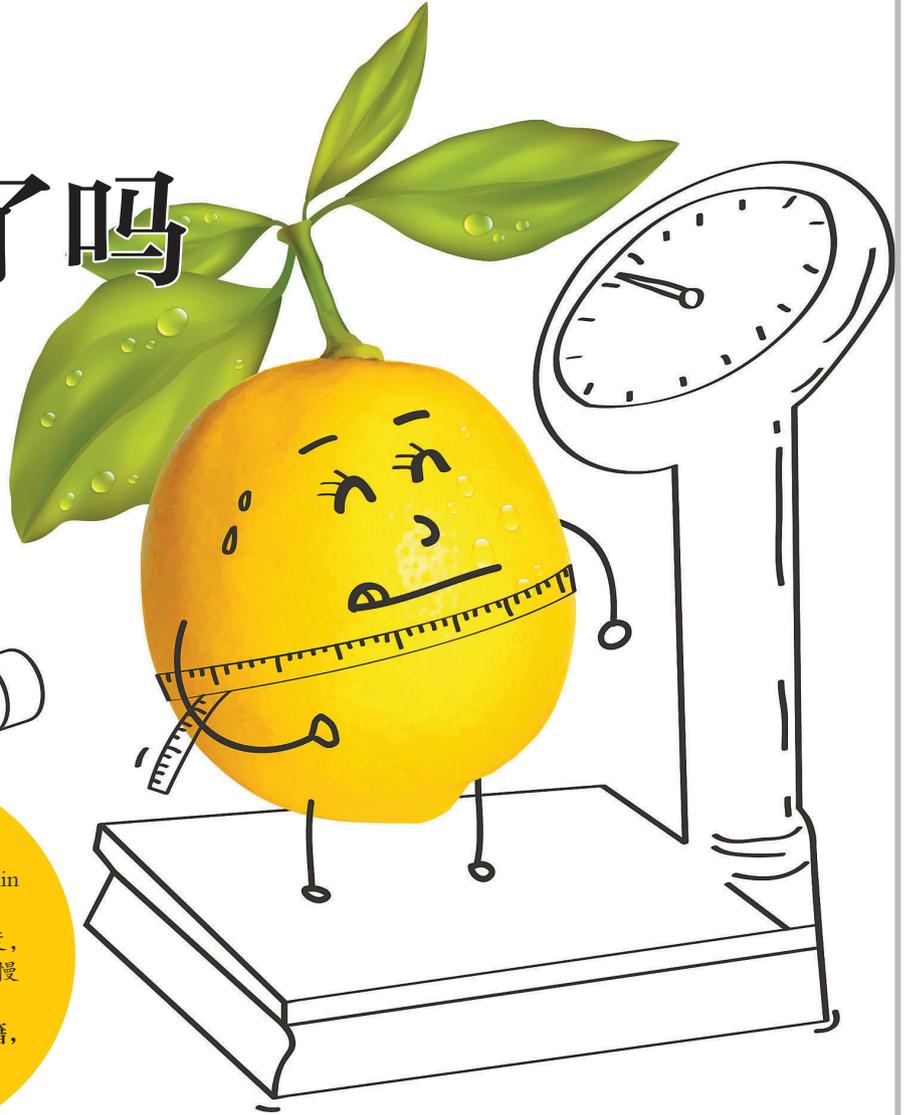
那么,我们在运动中如何测算自己的心率呢?最直接的方法就是使用心率表。还有一种方法是自我感觉,从“有点儿累”到“比较累”之间,就是我们划分的中等运动强度,也就是最佳燃脂的心率区间。这个阶段的特征是有点儿呼吸急促、能感觉到心跳、周身微热、有微汗,可以说话但不能唱歌。

但是,如果出现心慌、气短、头晕、大汗、疲惫不堪,即表明已经超过目标心率,应该停下来重新调整一下运动强度。所以多出汗就是多燃脂是不科学的,有时可能还会带来运动损伤。

文/徐爱民(北京朝阳医院西院急诊科)
原文刊载于《北京青年报》



请记住这个运动处方
时间 基本要求30min
以上,建议时长1h以上
强度 中等运动强度,
例如快走(5-6km/h),慢跑
(7-10km/h)
当然,还有一个秘籍,
就是坚持二字。



北京银行
BANK OF BEIJING 真诚 所以信赖

股票代码: 601169

轻盈乐活 京彩昂然



北京银行标准白金信用卡

终身免年费 | 网络消费计积分 | 安心用卡保障

立即办卡



温馨提示: 各项产品服务功能、具体使用规则详见北京银行信用卡官网内容或详询我24小时客户服务热线。

北京银行
BANK OF BEIJING 信用卡中心
Credit Card Center

24小时客户服务热线: 4006-601169

北京银行信用卡官网: creditcard.bankofbeijing.com.cn