

想吃少點自然瘦身？ 不妨跳繩來降食欲

日本早稻田大學運動科學系的一項新研究發現，跳繩不僅是一種極好的有氧運動形式，還具有極強的控制食欲功效。在微博上，不少網友把跳繩看做是強身健體的有效途徑之一。那麼，每次跳繩該跳多久、每分鐘跳多少次才適合呢？



為何跳繩能減食欲？

日本早稻田的研究人員分析指出，與騎自行車相比，跳繩屬於負重運動，運動過程中，關節與身體肌肉都會不斷受到衝擊，這對於減輕體重和控制食欲效果極佳。

持有健身教練國家職業資格證書的劉

健先生現在在南寧市某連鎖健身房做專職教練，他介紹說，雖然現在專門到健身房跳繩的市民不多，但是健身教練大多會建議市民在空閒的時候進行跳繩，因為跳繩很便捷，而且成本低，達到“節能環保”的效果。

劉健說，跳繩是一種運動量較大的活動，牽引繩子往上跳時，往往涉及個人的足踝、手腕和肩關節等部位。而且運動過程中，能讓血液迴圈速度加快。從運動量來說，持續跳繩10分鐘，與慢跑30分鐘或跳健身舞20分鐘的效果相當，在3月份這樣的天气裏都能達到大汗淋漓的效果，讓人體饑餓感降低，因此食欲也跟著降低。

跳繩不宜強度太大

跳繩能降低個人的食欲，但不意味著每天都要長時間的跳繩。劉健說，跳繩時間的長短要因人而異。如果是連續快節奏跳繩，最好不要超過10分鐘。若能感覺到心臟跳動的速度猛然增快，一定要停下來休息

一會；如果是跳一會兒歇一會兒的話，每次以半個小時為宜。具體運動量根據個人體力以及需要量來定，不宜連續長時間快節奏跳繩，要“見好就收”，千萬不要做過量了。

怎樣跳繩才能達到較好的運動效果呢？劉健介紹說，剛開始跳繩的時候，可以慢慢跳，幅度也小一些。隨著運動時間的增長，可以逐漸提高跳繩的速度。比如慢速保持在平均每分鐘跳60次左右，較快的速度最好能保持在平均每分鐘120到140次左右。

如果不知道大概跳多久才能達到效果，不妨自己進行數數，如計劃好每次跳繩跳1000次，一邊數數一邊跳，時間也會過去得很快。另外，跳繩時可以準備一瓶溫水在身邊，口渴了喝一些來補充能量。

部分人群不宜跳繩

因為運動時涉及的關節較多，市民在跳繩之前不妨先做好身體各部位的準備活

動，特別是足踝、手腕和肩關節、肘關節，一定要先進行簡單的活動，做好“熱身運動”。

跳繩在哪個時間段進行會比較好呢？劉健說，並非在指定的時間裏運動才能達到效果，市民隨時都可以進行跳繩，貴在堅持。

如有的市民習慣早起鍛鍊，如果在天氣允許的情況下，可以在樓下跳繩，每次跳15至20分，無須做大激烈的動作，也都能達到讓自己頭腦清醒或是精力更加充沛的目的；如果選擇晚飯後進行跳繩，跳的時間長一些，大概為半個小時，能讓手腳變暖，提高睡眠品質；如果是想達到塑身的效果，也可以在吃飯前的一個半小時進行跳繩鍛鍊，這樣能有效地降低食欲。

但值得注意的是，不是每一名市民都適合跳繩，如有心臟病或是關節曾受傷等就不宜進行跳繩。如果您不是很了解自己的體質是否適合跳繩，不妨先諮詢醫生後再做打算。

美國最新研究指出： 大腿粗影響壽命

美國北卡來羅納州威克森林大學浸信會醫療中心學者發現，大腿脂肪增加，是老年人行動能力下降的徵兆，並與殘疾和死亡存在一定關聯。

研究人員選取了美國國家老齡化研究所“健康、老齡化和身體成分”專項調查中的2306名健康志願者，測量他們的行走速度、大腿的脂肪和肌肉含量。結果發現，那些大腿肌肉少、脂肪較多的老年人，比其他老年人行走速度慢0.05米/秒，出現行動能力下降的風險更大。

研究人員指出，約1/4—1/3的體重減輕主要是因為肌肉減少，這一生理過程對老年人尤為有害。老年人應當通過專門為他們設計的力量訓練，來鍛鍊身體和保持正常體重，避免體重下降的同時減少肌肉。

色斑是由於黑色素顆粒分佈不均，導致局部出現比正常膚色加深的斑點、斑片。由於色斑是日積月累，量變達到質變而形成，所以很難把它完全消除。於是，日常的保養成為避免色斑生成的重點。炎熱的夏季就要來到了，MM們準備好展開一場抵抗色斑的大決戰了嗎？

淡斑小貼士

- 1、防曬是關鍵。因此，出門前一定要做足防曬功夫，防曬油是必不可少的，在購買太陽鏡和陽傘時也要認清UV的防曬標誌。
- 2、防止毛孔阻塞，隨時保持毛孔暢通，徹底實施按摩、敷面、吸除沉澱色素之護理工作。

遠離色斑小訣竅：

避免食用色素含量高的食物

色斑的成因

色斑根據其性質穩定與否分為定性斑和活性斑。

定性斑：性質穩定，不會因為外界因素的影響而發生變化，一旦去除，原部位不會再出現。常見有胎記、色素痣、老年斑。這類斑一般需醫學方案解決，如鐳射去斑、液氮冷凍法去斑、碳化機燒灼法。原理是讓局部黑色素細胞壞死脫落。

活性斑：由酪氨酸酶活動引起的斑，性質不穩定，容易受外界日光、內分泌等因素影響使其顏色加深、數量增多。常見有雀斑、黃褐斑、繼發性色素沉著等，這種斑因其性質不穩定、變數大，一般只能淡化。

3、多攝取維生素C含量高之美白食物及水果。

4、保證全面均衡的營養，充足的休息。

5、保持愉快心情，緩解心理壓力。

6、避免食用色素含量高的食物、飲料，如已形成習慣，可考慮食用一些代用品，如用糖果等幫助戒煙，用清香的綠茶和新鮮的小番茄來代替提神的濃郁咖啡。

推薦護膚品

水芝澳水中美白月見草精華露

亮點：水芝澳家的護膚品的水潤效果不容小覷。此款精華露所用成分完全為植物配方，擁有超強的提亮和抗老化的海藻精華，深層次的淨化肌膚，擊退潛在的黑色素。

推薦指數：★★★★★

倩碧晶採嫩白精華露

亮點：專門針對臉部色澤不均和兩頰的色斑問題，所含的酵母精華和氨基酸成分都是改善膚色，對抗自由基，讓面部肌膚重現年輕光彩的絕殺武器。能夠讓肌膚變得白皙，色斑減淡的同時達成通透水潤的觀感。

推薦指數：★★★★★

亮點：雖然是法國品牌，但這是嬌韻詩專門為亞洲女性研發的一款擊退色斑暗沉的精華乳。輕盈柔潤的質地讓用後的肌膚相當柔軟細膩，同時它的有效成分能夠深入皮膚組織，重新修護細胞，達到減淡色斑的目的。

推薦指數：★★★★★

嬌韻詩清透美白精華乳

Origins 亮白舒緩

重點淡斑精華露

亮點：品木宣言的淡斑精華露，效果同樣驚人。慣用的植物配方讓所有肌膚嬌嫩的姑娘都放心使用，含有高濃度的淡斑精華能迅速打散聚集的黑色素，可以專門用在有色斑的位置，也可全臉使用。

推薦指數：★★★★★

La prairie 美白淡斑精華液

亮點：這是一款價位稍高的淡斑精華產品，但滲透效果也是非常好，針對夏天肌膚容易乾燥長斑的狀況，使用這款淡斑精華不僅能幫助肌膚保持水潤狀態抗氧化，還可以有效減淡斑點並預防新的色斑生成。

推薦指數：★★★★★