

银川天气



3月18日(星期二)
-4℃~10℃
晴
西南风转东北风
2级
空气质量良



3月19日(星期三)
-4℃~13℃
晴
东北风2级
空气质量良



3月20日(星期四)
-2℃~13℃
晴
东南风转东北风
2级
空气质量良

稳住别浪
本周末仍有沙尘天气

本报讯(记者 吴昊 马志伟)
据中央气象台预报,本周全国大部将开启升温模式,银川市也将迎来明显回暖,但昼夜温差可达10℃以上,市民需注意“洋葱式”穿衣。

天气趋势

3月17日~21日以晴到多云为主,气温逐日回升;
22日贺兰山沿山、灵武市出现4~5级偏北风,阵风7~8级;
23日全市有4~5级偏北风并伴随沙尘,气温达本周峰值(0℃~20℃)。

重点提示

春分节气(20日)后昼夜温差仍超10℃,建议采用多层穿衣法;
22~23日大风伴随沙尘,外出需做好防护;
空气干燥,注意补水保湿。



贺兰山春藤舞动

3月17日,位于贺兰县振兴路的锦腾酒庄内,农民们正忙碌地为葡萄展藤,迎接春天的到来。
贺兰山东麓凭借其得天独厚的地理环境和气候条件,成为酿造优质葡萄酒的理想之地。这里的葡萄树在经历了寒冬的沉睡后,终于在春日的暖阳下苏醒,开始新一年的生长。目前,贺兰山东麓的酿酒葡萄种植面积已达58.3万亩,占全国种植面积的35%。产区现有酒庄和种植企业实体228家,年产葡萄酒1.38亿瓶,占国产酒庄酒酿造总量的近40%,综合产值达342.7亿元。
记者 李靖 摄

怎样减重才不容易反弹
科学减重一起来

●什么是“溜溜球效应”●

主要是指人从减重行为获益后,产生放松和自我奖励的心理,从而引发饮食失控。同时,脂肪细胞具有记忆效应,人一旦恢复不健康饮食,脂肪细胞会迅速恢复原状,进而引发体重反弹。

此外,当人在减重时,身体会进入一种“节能模式”,即降低基础代谢率以适应能量摄入的减少,这也导致减重后更容易积累脂肪(简单来说就是脂肪消耗能力弱了),引起体重反弹。

●如何减重才能避免反弹? ●

对于大多数减重者来说,某种程度的减重后反弹可能难以避免,但明确自身肥胖情况、制订合理的减重目标,选择适宜的减重方案,有助于预防或减轻减重后反弹。

1. 明确自身的肥胖程度

体质量指数(BMI)是评估全身性肥胖的通用标准。在我国成年人中,BMI<18.5为体重过低,18.5≤BMI<24为正常体重,24≤BMI<28为超重,28≤BMI<32.5为轻度肥胖,32.5≤BMI<37.5为中度肥胖,37.5≤BMI<50为重度肥胖,BMI≥50为极重度肥胖。

需要注意的是,BMI虽然计算简便,但存在一定的局限性。特殊人群需要联合体脂率、腰围等多个指标进行肥胖评估。

2. 明确减重目标

减重目标应进行分层个性化设定。大多数超重和轻度肥胖症患者只要在3~6个月内将体重降低5%~15%并维持,就可以有效地改善健康状况。

而中、重度肥胖症患者需要有更高的减重目标,以获得肥胖相关疾病的更优改善,通常需要到专业医疗减重中心制定合适的减重目标。

3. 选择适合自己的减重方案

最基础的减重方案是饮食和运动干预,适合所有超重及肥胖人群。

减重反弹往往是因节食方案选择不合理,虽然短期见效快,但难以坚持,复胖不可避免。

目前,间歇性断食是适合各类减重人群且可长期应用的饮食干预方法。一般采取5+2模式,1周中5天相对正常进食,其他2天非连续摄入平常1/4能量,男性约600千卡/天,女性约500千卡/天。

当然,还有很多调整能量和营养素比例的医学减重饮食方案,某一种饮食方案并非适于所有肥胖人群,健康且可长期坚持的饮食方案,是避免体重反弹最重要的一步。

运动是减重过程中的重要一环。合适的运动不仅可以消耗能量和脂肪,还可以提高肌肉含量,提升基础代谢率和身体素质。可以每周进行2~3次有氧耐力运动,每次30分钟~1小时,比如跑步、骑车、游泳等大肌肉群运动。要根据自身心肺功能和健康状况逐渐增加运动总量和强度。

其他可选择的运动方式有力量抗阻训练、动态拉伸、静态拉伸等。运动要注重安全,避免运动诱发疾病和损伤。

据新华网



微信公众号



抖音号