

那些“基础代谢率高”的人，坐着、躺着都在一点点变瘦 别不信，人真的可以“躺瘦”

基础代谢率高更易瘦下来

每一个想减肥的人，大概都梦想过躺着就能变瘦。

这不一定是“痴人说梦”，如果能想办法提高身体的基础代谢率，让身体在坐着或者躺着的时候也能消耗更多热量，“躺瘦”也是有可能实现的。往下看，专家教你调动全身每一个细胞，加班加点消耗身体多余脂肪。

我国正常人基础代谢率平均值[kJ/(m²·h)]

年龄(岁)	男性	女性
11—15	195.5	172.5
16—17	193.4	181.7
18—19	166.2	154.0
20—30	157.8	146.5
31—40	158.7	146.9
41—50	154.0	142.4
51以上	149.0	138.6

基础代谢率，是指人处在清醒而又非常安静、不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等因素影响时的代谢状态。基础代谢率高，相同时间内消耗的能量就多；反之消耗能量也较少。因此基础代谢率高的人更容易瘦下来。基础代谢率与以下几个因素相关——

运动 力量训练可以增加肌肉量，进而提高基础代谢率，增强减脂效果，还能避免减肥反弹。

肌肉量 1千克肌肉能让人体多消耗50—100大卡的热量，中年人体力活动减少，肌肉流失严重，就会造成基础代谢率降低，热量消耗减少，身体发福更快。

气温 人体能量代谢易受温度影响，通常体温每升高1℃，基础代谢率就升高13%，气温相对较高的地区，当地人整体的身体代谢率较高。

年龄 随着年龄增长，基础代谢率会下降，如果进食量不减少，就会出现富余的能量，慢慢转变为脂肪，这也是中年“发福”的原因之一。

饮食 人体可能存在一种“能量效率”机制，节食和饥饿的时候会降低基础代谢率，暴

饮暴食会提高基础代谢率。

激素和疾病等 甲状腺激素、生长激素等多种激素也会影响人体的基础代谢率，例如甲亢患者一般体温高、代谢更快，而甲减则相反。

3个公式推算基础代谢率

基础代谢占据了人体能量消耗的大部分，一定程度上反映了代谢水平，可以通过公式估算出来。

最常用的为第一种方法，计算时取以下公式结果的平均值，则更为可靠。

- 1.基础代谢率%=(脉率+脉压差)-111
- 2.基础代谢率%=0.75×(脉率+脉压差×0.74)-72
- 3.基础代谢率%=1.28×(脉率+脉压差)-116

脉率指动脉搏动的频率，脉压差指血压的收缩压(高压)与舒张压(低压)之间的差值，均可通过电子血压计测量。

约90%以上的人基础代谢率与左侧表格数值相差不超过15%，均属正常。如果自测基础代谢率比平均值高(或低)20%，建议到内分泌科就诊。

基础代谢率的测定，是临床诊断甲状腺疾病的主要辅助方法，甲状腺机能亢进时，基础代谢率可明显升高，甲状腺机能低下时基础代谢率则明显降低。

测试最好在温度适宜的环境中进行，静卧休息半小时，保持清醒状态，不进行脑力和体力活动的情况下测试。

这些习惯让你的新陈代谢变差

◎钙、蛋白质摄取不足

钙对于决定体内脂肪是燃烧还是堆积发挥着重要作用，如果钙摄取不足的话，新陈代

谢就会变慢，脂肪就会很难燃烧掉，蛋白质摄取不足与基础代谢低下也有一定联系。

◎吃饭时间不规律

根据实验结果表明，每天吃饭时间不固定，会让代谢紊乱，与脂肪增多有一定的联系。一天之内要在固定时间，并且在8—10小时之内完成三餐的话，对体重减轻效果很明显。

◎睡眠时间不足

根据德国与瑞士进行的研究表明，睡眠时间太短的话，在睡眠期间消耗的能量就会减少，也可以说跟长胖相联系。另外，睡眠时间太短，压力荷尔蒙“皮质醇”分泌增多，与过度饮食有关的可能性很高。

◎食量太小

因为正在变胖，所以让食量一下子减少很多，正在这样做的你，会起到反效果的可能性很大！食量减少肯定会造成营养不良，体内为了维持能量反而会使代谢变慢。

◎坐着的时间太长

对于在办公室里工作的人来说，运动不足是烦恼的根源。然而不仅如此，一直坐着似乎也会让基础代谢降低下去。

5个运动技巧提高基础代谢率

一般来说，身体有自己的代谢节奏，不需要刻意调节。但在提高基础代谢率的同时，运动还能增强心肺功能、增加肌肉，是减肥人群最应该提上日程的燃脂方法。如何提高基础代谢率，收藏下面5个运动小技巧起来吧。

运动方式：力量训练

肌肉对热量的消耗比脂肪高出1—2倍，长期进行力量训练可以增加肌肉力量，使运动效率更高。可利用自身体重做力量训练，如箭步蹲、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐等。若想加

大强度，可利用沙袋或哑铃等进行练习。

运动强度：中等强度以上

当运动者的最大心率处于220减去年龄所得数值的60%—70%时，身体主要通过燃烧脂肪为运动供能，可以达到更好的减脂效果。强度相对较大的运动新陈代谢更快，但不要超过身体的最大负荷。

运动种类：经常变化

人在一段时间做同样的运动，运动能力会逐步增强，适应性也逐步增加，虽然肌肉的收缩效率提高了，但当身体习惯某种运动强度时，新陈代谢就不再提升。因此，长时间保持一种运动状态，运动效果会打折扣。这时需要通过变换训练方式来提高运动能力和代谢能力。比如，很多老年人跳广场舞的同时，加些抗阻训练，增加腿部和腰背部的肌肉力量，可以让身体的代谢快起来。

顺序：热身—力量—有氧

每次运动要遵循“先热身，再力量，后有氧”的原则，先做10分钟左右的热身训练，以防肌肉拉伤，再来20—30分钟力量训练，随后进行40分钟有氧运动，整个运动过程控制在1—1.5小时。有氧运动可以选择跑步、椭圆机、动感单车等，力量训练可以使用哑铃、弹力带等。

活动时长：多多益善

即使每天花一小时运动，其他时间也尽量不要久坐不动。因为长时间静止状态下，新陈代谢的速度会下降，使一天的代谢总量偏低，抵消积极运动带来的益处。因此，我们最好每小时起身活动一下肩膀，在屋里走走等。

此外，水是维持生命和进行新陈代谢的基本物质，普通人每天至少饮水1.5升。

据《武汉晚报》



日照绿茶：独特人文环境成就“北方第一茶”

茶树种植成功只是第一步。

从1969年开始，当时的日照县开始在安岚、巨峰、碑廓、丝山8处公社、17个大队，对已长成的茶树进行采摘、修剪，制茶1838斤，1970年制茶6667公斤，1971年制茶16500公斤。最初的制茶由各大队独立进行，普遍存在用工多，烧柴费，质量差的问题。1970年，由日照县试办的第一座小型半机械化的初制茶厂在巨峰区西赵家庄子大队建成，定名为巨峰区“九一六”联合初制茶厂，开始了茶叶的炒制和加工。

进入改革开放新时期，日照

绿茶发展进入了一个全新的时期：1984年起，绝大部分茶园承包到户；上个世纪90年代起，一系列日照名优品牌茶走出“深闺”，在市场热销。

1998年开始，日照市把绿茶生产确立为农业特色经济的支柱产业进行重点培植，致力建设“江北绿茶第一基地”，日照绿茶产业实现了跨越式发展。

2012年，日照绿茶产区已连续六年位列山东省第一，并且其中的岚山区巨峰镇66.67公顷有机茶通过欧盟国际有机食品发展中心认证，获得欧盟市场的“通行令”。

2020年8月，日照绿茶加工技术规程、种植规范等八项团体标准发布，进一步推动日照茶产业标准化体系建设，助力日照茶产业高质量发展。

茶，生于天地之间，采天气之灵气，吸日月之精华，每款茶因为生长环境和制作工艺的不同，都会产生不同的品质特点。

如果说一款茶的口感滋味主要由自然条件和制作工艺决定，那么它的气质则就完全来源于当地的人文环境影响。

茶品如人品，日照绿茶的特点和厚道的山东人特点非常相像

其实：外表粗放，内质丰厚，品过更是回味无穷。

日照绿茶是中国最北方的茶，纬度高，昼夜温差极大，因而茶叶生长缓慢，具有更多的维生素、矿物质和对人体有利的微量元素。

据测定，日照绿茶儿茶素和氨基酸的含量分别比南方茶同类产品高13.7%和5.3%，优越的沿海气候条件和优良的环境孕育了日照绿茶汤色黄绿明亮、栗香浓郁、回味甘醇、叶片厚、香气高、耐冲泡等独特优良品质。因此，作为“中国绿茶新贵”，日照绿茶被称为“北方第一茶”。

鲁中晨报与日照健赢春茶叶基地合作 回馈读者 厂价直供

一级绿茶
原价150元，优惠价90元/斤
优质绿茶
原价200元，优惠价130元/斤

品茶地点：淄博市柳泉路280号晨报大厦东边办公楼101室
电话：15953332229

15253311449、3595671

欢迎团购，另有优惠！