

个子高的人不容易长肌肉？ 这年头，“肌肉铠甲”和大长腿才更配

本报记者 沈梦雪

最近，不少人都去电影院看了《战狼2》，吴京一身“腱子肉”让不少迷妹们看得直流口水。在武打明星中，身高有178cm的吴京身材确实值得称赞，除了标准的8块腹肌之外，宽厚的胸肌和结实的肱二头肌都让许多专业健美教练赞叹。

在不少健美、健体比赛中，大部分的选手身高都在165cm到170cm之间，很多人都说高个子不容易长出肌肉，像吴京这样的身高，能练出这样的身材属于少数。对此，来自浙江广厦篮球俱乐部的体能师韩超表示，身材越高，肌肉生长确实相对缓慢，但是如果高个子进行科学训练，练出肌肉不是难事。

当大家看NBA或者CBA的时候，总觉得除了个别运动员有着非常出众的肌肉之外，好像绝大多数篮球运动员都是“瘦长条”。其实不然，别看浙江广厦几个球员看起来都是“竹竿”，实际上都是“穿衣显瘦，脱衣有肉”的身材，这不得不归功于在休赛

期为队员制定一系列体能训练的体能教练。

肌肉生长的本质，是肌肉里的肌纤维生长变粗的过程。高个子的肌肉自然比矮个子长，所以在力量训练之中对肌肉纤维的刺激会被更加分散地分配到肌纤维的各个部位上。而且因为肌肉长度的关系，高个子的肌肉本身的体积也会比较大。在这个基础上再提高肌肉的体积就更有难度，需要的营养自然也更多。

对此，韩超在训练时有“诀窍”。他介绍，在进行力量训练的时候，让训练者有意识放慢动作会带给肌肉更强的刺激。比如深蹲时蹲下1-2秒再慢慢站起，这有利于提高训练对于肌肉整体的刺激。他提醒，重量的选取和组数次数的安排也需注意：重量最好选择65%-75%的最大重量，次数最好是12个一组，次数为5-6次。这个安排适用于除腹肌训练外的其他肌群训练，这种训练对于肌肉体积生长的刺激是非常明显的。

都说好身材七分靠练，三分靠吃，有了肌肉刺激，也需要充足的营养来支持肌肉生长。对于专业运动员来说，日常一日三餐之外，还需要额外摄入牛奶、鸡蛋等蛋白质丰富的食物。而对于一般人来说，韩超建议每人每天大概摄入2-2.5克每千克体重的蛋白质，同时要保证一日三餐都有主食，这样才能为肌肉生长提供充足的能量和原料供应。

其实在很多高个子中，肌肉练得好的不在少数，阿诺施瓦辛格就是其中之一。身高188cm的他，有着壮硕的肌肉、匀称的外形。而且身高腿长的他配合着一身肌肉显得更加威武、霸气，这也是为什么他受英雄类电影青睐的原因。此外，刚刚在《速度与激情8》中亮相的范·迪塞尔身高有195cm，他和巨石强森的单挑也是影片的一大看点。所以，高个子们，要把你们先天性肌肉生长缓慢的劣势，变成你们肌肉男外形的优势，这年头，“肌肉铠甲”和大长腿才更配。



“吸脂”可乐能吸脂？ “零卡”饮料是天使还是魔鬼？

本报综合报道

最近酷热的天气，让大部分人都只能靠着空调、冷饮“续命”。悲伤的是，普通的碳酸饮料热量真的太高，一瓶500ml的可乐喝下去，就摄入了210卡，等于一碗米饭的热量。

“吸脂”可乐真的吸脂吗？

可口可乐公司最近在日本推出的一款“吸脂”可乐，这款可乐无糖、零卡路里，特别之处在于每瓶加了5g水溶性膳食纤维麦芽糊精，官方称它可以在饭后减少脂肪摄取量，并抑制饭后血液中的中性脂肪的上升。

然而官方给的实验数据，是在吃了高脂肪的一餐后可以抑制7%

的中性脂肪，也就是得在一定前提下才能起作用，所以这个“吸脂”可乐并不能让你喝了就瘦。

有真正“零热量”“无糖”的饮料吗？

那么有人会问了，这些零卡饮料真的没有热量吗？健身期间可不可以喝呢？这首先得弄清楚这两个概念，什么是“零热量”和“无糖”。

在我国营养标签标准中，对“零能量”的要求是：当食品中的能量低于17千焦/100克（固体）或100毫升（液体）时，就可以称为“零能量”。也就是说，一款饮料标示“零能量”，并不意味着饮料中真的一点能量也没有，仅仅是含量很低，其摄入量对人体营养的影响微不足道。

同样，“无糖”的概念也一样，每100克或每100毫升食品中糖含量等于或低于0.5克。然而，饮料明明不含糖为什么喝起来还是甜的？因为，为了获得较好的口感，企业在饮料中都会添加甜味剂来替代蔗糖。甜味剂属于食品添加剂，如阿斯巴甜、安赛蜜、甜蜜素等。

相比常规的高糖分高热量的饮料，选择零卡饮料热量会低很多，口感和甜度也会相对逊色一点。但不要觉得零卡饮料热量少就当水，毕竟大部分零卡饮料都添加了甜味剂，喝多了对身体是有影响的。

夜跑跑出热射病险丧命 达人支招高温下如何夜跑

本报综合报道

近日，在宁波市医疗中心李惠利医院急诊科，43岁的季先生因热射病而入院。当时，他已深度昏迷，还伴有多脏器功能衰竭。导致季先生患病的是一场高温下的夜跑。

夏天的晚上，街头的夜跑者不在少数，那么，如何确保夜跑既畅快又健康？听听专家和达人怎么说。

夜跑跑出热射病险丧命

据季先生的妻子胡女士回忆，事情发生在一个周六的晚上7点，当时，两人都没吃晚饭，“我们一般先跑步，跑一小时左右，再回家吃饭。”

原定跑完8公里就结束的季先生，当天多跑了1.5公里。最后1公里时，季先生其实已经明显慢了下来。胡女士跑出100多米后，看到丈夫没跟上来，扭头一看，发现丈夫已经栽倒在地。

季先生入院时肢体抽搐，大小便失禁。经查，还有低血糖昏迷性脑病、急性肾衰竭、多脏器功能损害，是典型的热射病，也就是重度中暑。医护人员当即进行抢救。经过一整天，季先生恢复了神智。

跑步虽好，有些时候不能跑

跑步虽好，但有些时候还是要坚决喊停。在各大医院相关门诊，“跑”进医院的一些市民事后表示，自己当天其实状态不好，以为跑步后出一身汗能舒服点，谁知道事与愿违。

“跑步要求状态。身体状态不好，

建议不跑，否则就会导致一些不好的后果。”姜庆军医生表示，有些市民越是状态不好越要坚持跑步，这其实是对身体的双重消耗，非常危险。

“当跑步过程中出现包括胸闷、胸痛、心慌、心悸、头晕、眼前发黑等情况，就是身体在报警，再跑下去，恐怕就要出问题了。”姜庆军说。

专家建议，夜跑不要选择在很闷热的天气进行，最好穿宽松一点、透气性较好的衣服，感觉受不了时，最好到通风阴凉处休息，喝一点淡盐水，有条件的话可以用凉水擦皮肤帮助身体降温。

享受跑步，听听达人的意见

在宁波的夜跑圈里，39岁的张明可算是高手了，他是全国马拉松排名第6638位的选手。

虽然一年四季都在跑，但张明在夏天是跑得最慢的：“夏天讲究长距离、低配速，其他季节，我一般跑10公里，每公里配速4分30秒，夏天延长到5分30秒。夏天气温高，出汗多，消耗大，不宜跑得太快。心率也要控制好，有个公式，220减去年龄再乘以0.75，这是有氧运动中最合适的心率。”

夜跑可以空腹进行，也可以饭后进行，“如果是饭后进行，注意不要吃太饱，而且要饭后一小时左右再跑。”

高温天的夜跑，补水很重要，“有点渴就喝，不要口渴了才喝，除了白开水，我推荐功能性饮料。”张明说，他随身带的是自制的功能性饮料，配方很简单，一瓶矿泉水加上一份电解质，再加上一份碳水化合物。

