

老年版“彭于晏”拥有鲨鱼线、大胸肌 60岁的大爷帅起来不逊小鲜肉

本报综合报道

有些大爷一出手,就知道是老江湖了。这位上了年纪的老人名叫刘胜,大家都喜欢称他为刘老头,今年刚巧花甲之年,看这一身的腱子肉、人鱼线,和现在年纪轻轻就发福的小鲜肉们比起来,可是强太多了。



凡熟悉他的人都知道,“刘老头”年轻的时候就开始健身,还喜欢游泳,曾经是江苏徐州市的游泳冠军,还拿过江苏省、浙江省健美60公斤级的第一名和第三名。谦逊的他并不认为自己天赋过人。实际上,由于小时候身体比较单薄,上学的时候,刘胜跟同学比起来其实很瘦弱,当时也很不自信,后来,他就利用学校的单杠、双杠去锻炼,久而久之开始有了成效,胳膊上有了肌肉,还练出了点胸肌。刘胜觉得很自豪,从那以后,他就爱上了健身。

毕业后做起了健身教练,刘胜是一个对自己要求很苛刻的人,年轻的时候会给自己制定详细的健身计划,每天练什么,多少组,间歇休息多久,都会按照计划严格执行。包括

饮食习惯也是那个时候养成的,高油高盐高糖的食物绝对不吃,吃了这么多年的健身餐,早就成为了生活的一部分。虽说饮食要求高,但是他本人的厨艺还是不错的。现在,虽说已经退休了,但身材和身体的素质比起同龄人来说还是不错的,前段时间孩子们给他拍了套写真,都说他的精神气,相对于一些小鲜肉也是不差的。

当问及有什么秘诀时,刘胜说:“说实在的,健身没有什么花里胡哨的名堂最好的秘诀就是坚持,三天打鱼两天晒网是肯定不行的,想要有成果还得靠自己坚持练,但是现在上年纪了,也不要求大的肌肉块,只希望自己的体形能够保持就行,没有那么多要求。”最强大爷眼里的“没要求”令年轻人汗颜。

对于想要健身的年轻人,“刘老头”说:“我的建议除了坚持之外就是适度,学会循序渐进,动作到位,在身体适应的情况下,再去增加重量,不要把年轻和健康作为资本去追求所谓的重量,变身成为行走的人体雕塑。而对于稍微上年纪的人,除非一直有在坚持健身,没有必要太过追求形式上的东西,只要保持住好的身体素质就行了,我今年已经60岁了,也不追求什么名利,只希望通过自己健身,让大家看到退休的人生活也可以同样精彩,让年轻人知道身材和人生一样都需要好好经营。上天和身材都是公平的,有多少付出就会给每个人多少回报。”

健身饮食

蛋白质性能各异,你买对了吗

目前市面上的蛋白粉,按照功能性划分,可以分为三大类:快速吸收蛋白粉、缓释吸收蛋白粉、慢速吸收蛋白粉,可什么时候该吃哪类蛋白粉,你真的都一清二楚吗?

NO.1:快速吸收蛋白粉

常见的乳清蛋白粉就是快速吸收蛋白粉,那么更快速的则是分离蛋白和水解蛋白,不过后两者的价格基本是纯乳清蛋白的1.5~2倍。快速吸收蛋白粉适合训练后立刻使用,因为训练后的30分钟内是补充蛋白质的黄金期,也叫“窗口期”,此时吸收速度自然是越快越好。

下面是几种乳清蛋白粉英文名,方便大家识别:1.纯乳清蛋白粉:Whey Protein;2.分离乳清蛋白粉:Whey Protein isolate;3.水解乳清蛋白粉:Whey Protein Hydrolysis。

NO.2:缓释吸收蛋白粉

此类蛋白粉目前有很多修饰词,当看到“矩阵”这两个字的时候,基本可以断定这是一款缓释蛋白粉。其实这是一种重复复合蛋白,既包含刚刚讲到的快速吸收蛋白质(乳清,分离乳清等),又同时包含下面即将要说的慢速吸收蛋白质(酪蛋白,鸡蛋蛋白等)。

所以缓释蛋白粉,是一款全天候使用的蛋白粉。其中的快速吸收成分可以满足训练后的需求,慢速吸收成分可以满足白天代餐和睡前补充需求。对于刚开始使用运动补剂的朋友,就不用区分时段使用不同的蛋白粉。

总的来看,训练后补充快速吸收蛋白粉,白天代餐以及睡前用缓释慢速。

NO.3:慢速吸收蛋白粉

此类蛋白粉则是以纯酪蛋白或者纯鸡蛋蛋白为代表。慢速吸收蛋白粉最适合睡前使用,如果说快速吸收蛋白粉在30~60分钟内吸收完毕,那么慢速吸收蛋白粉则可以在体内停留6~8小时。

睡前补充蛋白质的意义何在呢?睡觉时,身体的生长激素(HGH)分泌量又恰恰是最高峰,合成代谢率会大大提高。

再次说明,在日常使用中,乳清蛋白(快吸收蛋白)最适合训练后立刻服用,可以再最短的时间内为身体提供优秀的蛋白质供应;复合蛋白(缓释蛋白)适合早晨起床或者白天作为代餐包;酪蛋白(慢吸收蛋白)则适合睡前服用,保证夜间身体能够持续吸收蛋白质,保证肌肉合成代谢。

健身微课堂

拉伤后的大面积淤青?不必大惊小怪

本报记者 马超

爱运动的人对于肌肉拉伤并不陌生,不过,因肌肉拉伤而引发受伤部位表面出现淤伤的情况却不多见,不少人会恐慌,以为是韧带或者骨头出现了问题,其实不然。记者从浙江体育职业技术学院附属体育医院运动创伤科了解到,虽然大面积淤伤出现看起来有点吓人,但不必过度慌张。

实际上,出现淤伤的原理很简单,是因为肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤,从而造成肌肉组织里的血管出血,在表皮内形成淤青。与一般肌肉拉伤不同,出现淤青表明受伤程度更深。虽然在一般人身上出现较少,但在专业从事体育运动的人身上也算是家常便饭,因此不用过度紧张。如果肌肉拉伤再严重一点,导致肌肉隔膜内部出血,表皮将不会有淤青,然而,这样的损伤对人体影响更大,也更难恢复,所以,能看到淤青算是一种“还不算太糟糕”的信号。

出现拉伤导致的淤青该如何应对呢?一旦受伤,应立即停止运动,由于内出血的延时性,许多人一开始并没有予以重视,然而肌肉拉伤后继续高强度运动会使肌肉造成二次伤害。应在第一时间用冰块或消肿喷雾对拉伤处进行冷敷,对皮下出血进行止血。受伤24小时后,破裂血管流血停止,这时可用热敷,促使拉伤

处肌肉周围的淤血消散,同时还可以用活血的药酒擦拭,并进行肌肉按摩,对患处进行物理活血。

专家提醒,对外部用药要严格遵医嘱,如果过早用药物活血只会让原本没有止血的血管进一步出血。加强锻炼,增强肌肉的柔韧度与力度是防止拉伤的根本措施,在运动前也要做好准备活动,一旦出现肌肉拉伤,应当立即停止运动,往往拉伤初期疼痛感不强,容易让人麻痹,但是,当出现拉伤导致的淤伤也不用过度恐慌,淤青面积大是因为容易出现拉伤的人体部位往往有着丰富的肌肉群,只要采取科学措施一周左右便可恢复。