

擦亮眼睛选补剂,莫被“套路”花冤枉钱

本报记者 梅杰

“随着全民健身时代的到来,越来越多人走进健身房,加入到运动锻炼的行列。刚刚接触健身的“小白”,可能会看到身边一些“老炮儿”喝着各种各样的健身补剂,大大小小的瓶瓶罐罐看起来“高端大气上档次”,让人误以为大神们的好身材都是通过补剂“补”出来的。目前,市面上各种补剂让人应接不暇,各式各样的宣传标语也让人看得一头雾水。这些补剂真有用吗?真的适合所有人群吗?”

杭州某健身会所高级教练小陈指出,市面上有一半以上的健身补剂作用都不大,尤其在减脂补剂中,这一现象更甚。“不容置否,补剂的确是健身中非常重要的一环,挑选合适的补剂加以正确的使用,可以达到事半功倍的效果。然而,某些商家打着‘快速减脂’、‘轻松减肥’、‘睡觉也能瘦’等口号宣传产品,这些不过是毫无科学依据的广告词。”小陈说,哪怕这些商家声称有“研究”支持,所谓的研究多半也是虚构的。

“相比男性,女性朋友更容易受到这类无用产品的诱惑,大多数女性走进健身房都是为了能变得更瘦,打着‘减脂神器’的广告语很容易就诱惑她们掏出腰包。”小陈无奈地笑着说,不同牌子的减脂药大多是“换汤不换药”,改个名字改个包装,从主流“减脂”材料中选取一些混在一起就拿出来卖了。

他还重点举了几个例子,首先便是大多数健身人士都听说过的左旋肉碱。左旋肉碱的走红和国外前几

年爆红的一档综艺节目有关,当时的一位减重明星公开表示,自己能减重成功和这款补剂脱不开关系。一时间左旋肉碱风靡减肥圈,并很快流行到国内,一直到现在。“但是你知道后来这位减重明星怎么样了吗?他又复胖了92斤。”小陈笑着说,并不是说左旋肉碱没有用,而是很多人压根不懂它的使用方法。

“左旋肉碱补剂其实就是从肉中分离出来的一种氨基酸衍生物,它的主要作用是将水解的脂肪酸运送到细胞内,加速脂肪燃烧以产生能量。”小陈解释说,一般来说普通人尤其是爱吃肉的人群,体内的左旋肉碱含量已经足够,不需要额外补充。“如果你天生缺乏左旋肉碱或者是素食主义者,那么可以食用这类补剂。但是左旋肉碱发挥作用必须有个前提,那就是运动,光吃不运动是不可能有效的。”

还有一款在市面上流传甚广,但并没有什么实质性用途的补剂便是酵素,在小陈看来,所有没用的补剂

中,就数酵素最坑人。“其他产品只是被商家过分夸大或使用不正确,而酵素,用一句流行语来说,就纯粹是收割智商税了。”

小陈提醒,千万不要被酵素这个“高大上”的名字吓到,它其实就是在十几年前已经烂大街的保健名词:酶。“酶确实是人体所需的,但是直接当保健品吃下肚子的酶是另外一回事。”小陈解释说,酵素的化学本质是蛋白质,口服后到了胃里就会被胃蛋白酶分解,都不一定能全部进入肠道,更没可能直接进入细胞提高人体代谢,至于排毒、清宿便的功效更是空谈。“有人吃完酵素感觉排便顺畅了,以为是‘排毒’,其实很可能是因为酵素产品中添加了泻药。”

“健身说到底还是要靠运动和饮食,补剂永远只是补剂,它只是一种效果不明显的辅助工具,千万不要本末倒置。”小陈提醒广大健身爱好者,在挑选补剂时一定要擦亮眼睛,莫被商家“套路”花冤枉钱。

健身贴士

练习哑铃

需明确目标,量力而行

实习记者 赵诗怡



在微信朋友圈,不少健身人士都晒出哑铃健身课的照片。刹那间,这项看似轻松的哑铃课火了——练完汗流浹背,坚持一个月,体重较上月明显变轻。相比其他课程,学习哑铃真的有健身奇效吗?初学者又应该如何入门呢?

近日,记者带着种种疑问,走进杭州一家健身房。在练习房,就见到10几个年轻人正跟随着健身教练,伴随着动感的背景音乐,手握各色哑铃,练习着哑铃飞鸟、哑铃硬拉等动作。资深教练周羽佳告诉记者,哑铃锻炼是一种很好的自我解压方式,现在人们的工作生活压力普遍较大,哑铃可有效缓解身心负荷,加上它的动作相对简单,大部分人都能轻松上手。

对于很多人担心的危险问题,周羽佳进行了解答,哑铃健身和其他激烈运动不同,它属于“一个人的战斗”,不会误伤他人。对于初学者来说最重要的是量力而行,平常注意坚持运动维持一定的体能水平。“我遇到过很多学员其实都撑不过一个小时的有氧哑铃课。短短一小时内做出不断重复的哑铃动作,需要体能和身体协调能力的支撑。”

此外,由于不标准的哑铃动作很容易造成关节的伤害,初学者最好跟随教练训练。这样不仅能更好地规避运动风险,还可以更有效地提高自己。通常在健身房的哑铃课程中,会限制学员人数,学员们跟随教练练习哑铃划船、哑铃耸肩、哑铃交替平举等动作时,由教练一一上前查看每个动作的标准性,并纠正错误动作。

对于这项新增的健身课程,学员们表示很满意。“由于这项运动要求精神高度集中,我从中学会了控制情绪、不易急躁,这让我在平时的工作中更从容地面对困难。”从事幼教工作的张女士表示,练习哑铃,既改变了她的精神面貌,也培养了她的意志力和耐心。

周羽佳还提醒健身爱好者,在锻炼时先明确自己是增强力量,还是练出肌肉,只有明确自己锻炼的目的,根据需求来选择对应的锻炼方法,才能达到理想效果。

运动百科

无数明星推荐的“瘦腰神器”竟然那么危险

本报综合报道

每个姑娘都爱美,而爱美的姑娘的大忌就是腰粗。当运动和饮食两步计划都无明显效果的情况下,有人便发明了第三步计划——束腰。束腰在国内健身圈火爆之程度不亚于当初“全民平板支撑”的势头。市面上也开始出现了许多打着健身旗号束腰品牌。这个连卡戴珊都穿的必备网红款究竟有那么神奇吗?

欧美女性的“完美”身材正在席卷全球健身界,像卡戴珊和“麻辣鸡”这种身材火辣的女星让人们们对这种身材开始产生向往。束腰,起源于欧洲的宫廷,旧时欧洲女性为了追求细腰而带上了束腹带等。戴了束腰的女性可以将上身收成卡通般的“完美”身材。

不过,在医生眼里,长期佩戴这些束腰很可能会造成不可逆的负面影响。首先,必须认识到束腰带不能帮你减脂。穿上束腰带的确能快速流汗,但这是因为体内水分的流失,一旦补充完水后体重马上就会反弹回来。其实束腰带最大的作用就是脂肪“移位”,也就是把腰上的脂肪移

动到别的地方去。

束腰带不会导致你节食。有些人觉得,因为束腰能够给腹部施加大量压力,因此自然而然就会吃得更少。但这不等同于摄入的热量更少,如果只是因为肚子被压得难受而吃得少,饥饿感却还是真实存在的。只要吃多了一点点,腹腔就会因为外部挤压而无法正常工作,肠胃的蠕动受到影响,甚至会有“被压得喘不过气”的感受。一旦松开束腰,之前的一切也就不复存在了。

长时间佩戴束腰带会导致皮肤病。束腰导致体内水分不足,腰部长时间积汗会导致皮肤上细菌滋生,结果通常是皮炎或者皮疹。

长期使用束腰带会让骨头和器官的结构发生改变,甚至对脊柱造成不可逆的影响,这是因为束腰所产生的压力让骨头和韧带发生了变形。更严重的是束腰对于器官的影响。有女性束腰使用者因为长期受压而昏厥,原因是她的肺部没法获取足够的空气。

束腰带不能帮你加强核心力量。束腰带如果给它一个向内压迫的力,就会使腹腔的自我保护能力减弱,呼吸不足以提供足够的腹腔压力,长期以往你就习惯了这种被动收紧的状态,腹肌不再主动做功,慢慢的就萎缩了,反而会造成训练过程中脊柱的不稳定。

事实上,真正适用束腰带的只有产后人群。产后的伤口恢复、子宫缩小,在束腰带的帮助下能够进行更好的恢复,但是束腰带的使用方法、使用时长还是需要医生的建议下进行。

不论束腰与否,都需要通过控制饮食,增强运动以及耐心等待,才能获得自己想要的身材,而束腰本身是不会帮到你的。如果一定要通过佩戴束腰带获得好身材的假象,那么确保选择一款不会让你紧到无法呼吸的束腰带。至少在追求好身材的同时不会对你的健康造成太大影响。

