

不出汗不等于没效果 爱美的你，不要错过寒冬“燃脂季”

本报记者 余敏刚

“网红”小黄形象良好，每天都会直播各种健身运动，在健身圈内可谓小有名气。然而她最近有了疑惑：现在是冬天，运动时很少出汗，是不是起不到健身、减肥的效果？这一问题引发不少网友共鸣。事实上，许多健身爱好者都有同样的感触。不过在健身教练看来，冬季健身减的是脂肪、锻炼的是肌肉，而不是水。

出汗多不代表效果好

“出汗不等于减脂，很多健身爱好者都走进了这样一个误区：把流汗当成减脂，流汗越多越能减肥。事实上，排汗只是自我调节体温的一种方式，是身体的本能。”杭州爱德菲健身中心教练廖建伟说，运动会使身体温度升高，当升高到一定程度，大脑的下丘脑会产生信号给汗

腺：身体需要降温，需要开始排汗了。排多少汗因人而异，汗腺分布在全身各个部位，数量上不仅有性别差异，还有个体差异。有些人汗腺发达，走几步就流汗。可有些人汗腺数量偏少，有氧做了十几分钟才开始慢慢排汗。既然流汗不等于减肥，可为什么

出了一场大汗或者做了一次桑拿后，体重明显降低？对于这个现象，廖建伟表示，汗液里98%都是水分，大汗后立刻称体重，减掉的数字大部分都是水，不是肥肉。

减脂重在消耗身体热量

廖建伟强调，减重不完全是减脂，很多人以为重量下降就减掉了脂肪，其实这两者有很大区别。减重很容易，减去身体中水分的重量，在训练中尽可能多出汗就可以了。可一旦训练结束，多喝几口水，或者补充几口食物，减掉的重量又会反

弹回来。减脂要通过长期的运动消耗身体热量，降低体脂肪。要知道，身体发胖是因为脂肪囤积过多，不是因为身体水分过多。我们常说的减肥，其实就是一个脂肪氧化的过程。在一系列运动后，脂肪会变成水和二氧化

碳，84%经呼吸排出，另外16%则通过尿液、汗液、泪液或其他体液排出。也就是说，即使在冬天，只要认真运动，脂肪一样在消耗。廖建伟建议，广大健身爱好者真正要专注的是自身运动强度、持续时间，一定要坚持锻炼。

有氧运动最适合冬季

完成同样的运动，外界气温低的时候，人体需要比气温高的时候消耗更多热量。所以冬季是不容错过的“燃脂季”，可以消耗更多脂肪。冬季一天中，最佳的运动时间是傍晚。傍晚进行适当运动，可以将一天内积聚的脂肪进行消耗，并且可以加速代谢功能，

防止体内废物积聚形成赘肉出现在身体上。当然，冬季身体较“脆弱”，所以运动时宜选择运动强度低的慢跑、瑜伽等有氧运动。有氧运动一般超过20分钟，血糖就会基本消耗，身体就要调动糖元和脂肪作为热源提供能量。所以每次进行20

分钟以上的有氧运动对减肥来说是最有效的。运动停止后不要立即进入温暖的房间，要有一个整理放松的阶段。运动之后建议补充充足的水分，不仅可以防止体内水分流失，还可以缓解运动之后容易产生的饥饿感。

因为减脂、增肌而“没朋友”？ “灵活饮食法”让你告别水煮餐

本报综合报道

为了减脂、增肌，很多爱美人士几乎顿顿吃水煮餐，搞得自己“没朋友”。其实根本不需要这么辛苦，只要懂得使用“灵活饮食法”，就可以在正常饮食的同时，达到减肥、增肌的效果。

在学习灵活饮食法之前，必须先了解自己的每日总消耗热量。知道了每日总消耗热量之后，还要学会看食物包装上的热量成分表。灵活掌握这两个数字之后，自己还有多少热量摄取空间就会一目了然。

此外，我们还要了解三大营养素的热量——人体所需的营养素不外乎碳水化合物、蛋白质与脂肪，其中，脂肪与碳水化合物是人体活动时能量的供应来源，除非长时间饥饿或能量补充不足，蛋白质才会被分解供应热量。三大营养素所产生的热量大约为多少？

碳水化合物。根据分子的大

小，它分为三种形式：单糖、双糖与多糖。人体由饮食摄取碳水化合物之后，分解为葡萄糖与肝糖储存在肌肉及肝脏中，人体一般含有300~350g肝糖，1克糖约可产生4大卡热量。

蛋白质。人体内的蛋白质主要由20种氨基酸组成，蛋白质必须经过复杂的化学反应与能量转换，才能生成肝糖或葡萄糖成为能量来源，1克蛋白质约可产生4大卡热量。

脂肪。它可以分为脂肪酸、三酸甘油酯、磷脂与类固醇四大类，1克脂肪约可产生9大卡热量，是碳水化合物与蛋白质的2倍，所以是人体十分重要的能量来源。

所谓灵活性饮食，主要就是让自己的饮食调配可以更加弹性灵活。例如今晚有朋友聚餐，那么在



计算好饮食中的热量(碳水化合物、蛋白质、脂肪各含多少)之后，就可以选择更多食物，不用像以前只能靠水煮餐来控制热量。爱美人士可以不再因为增肌或减脂而失去原有的社交生活，便当的菜色也不再只有花椰菜、鸡胸肉与糙米饭。

增肌减脂是一条长远的道路，唯有透过不同的菜色变化，才能让人乐于其中。当然，灵活性饮食虽然在食物选择上有了更多空间，但也不能肆无忌惮吃一通。

运|动|百|科

易导致腰椎突出 平板支撑不要 过于追求时长

平板支撑是近年来风靡全球的健身方式，许多人在微博、微信上晒出自己的此类照片，且认为支撑时间越长越好。但北京体育大学运动科学学院副教授苏浩认为，做平板支撑如果只追求支撑时间，反而会加重腰椎压力，甚至引起腰椎突出等情况。

平板支撑属于静态练习，是基础的核心训练手段。它可使身体的腹横肌、腹斜肌、腹直肌以及臀部肌肉得到一定锻炼。当这些肌肉都得到加强后，能让我们的日常行动更轻松、敏捷，做其他运动时，效果也会更好。

不过，平板支撑时间越长，动作就越容易变形，非但起不到健身效果，还对身体造成一定危害。比如臀部上翘或下沉、上臂和前臂没有呈垂直角度、头部过度后仰或前屈、身体歪斜等，都可能引起颈椎或腰椎损伤。时间越长，损害越重。

所以，日常做此项运动时，应缩短单次时间，提高频率和质量。很多人做平板支撑的目的是减肥，然而与慢跑、快走等有氧运动相比，平板支撑的能量消耗明显不足。因此，它只能作为减肥的辅助运动。

16~50岁的人做此项运动最适宜，不建议50岁以上的中老年人做平板支撑，因为过程中会有憋气，容易对血管造成压力。孕妇更不宜做平板支撑，不过产后42天以上的女性可以尝试，对盆底肌恢复、防止子宫脱垂有好处。

专家提醒，做平板支撑关键要动作规范、循序渐进。当支撑动作开始变形时，就及时停止，不要硬撑。日常锻炼可在标准姿势下，每组进行30~60秒，中间休息30秒，每天进行4~6组就可达到锻炼目的。（通讯员 高嘉悦）