

她是电影里的美丽“打女”，更是生活中的自律女王 刘承羽用行动证明好身材可以从生活中来



贺岁档国产电影扎堆，不知道大家看了《唐人街探案2》没？里面的女主角刘承羽圈粉无数。实际上，这并不是她第一本电影，1994年出生的刘承羽，父亲是意大利人，母亲是中国人。之前在《功守道》、《卧虎藏龙2》均有不俗表现。

刘承羽热爱东方文化和武术，很小的时候就学习跆拳道，并获得黑带。良好的“功夫底子”造就了她当年训练4周就直接进组拍摄动作戏。杨紫琼都佩服她的敬业，欣赏她的天赋，直接在电影首场发布会现场收她为入室弟子。在《功守道》中，刘承羽更是唯一一个敢踢马云一脚的人。

刘承羽的好身材并非全来自健身房，即便是生活中她对自己身材的管理也十分严格，除了坚持摄入健康的食物，她还要每天进行一到两个小时的运动，甚至夸张到在房间打电话的时候都会在地板做拉伸活动。

因为工作的关系，并没有给她太多能够钻进健身房的时间，刘承羽坦



言，这就更需要平时在生活中去经营和坚持锻炼了。刘承羽也常常在社交网络上分享自己的健身瞬间，其中拳击是现阶段她最痴迷的。

拳击是一个集有氧和无氧一体的运动，一小时拳击课可以燃脂500大卡左右，还能雕塑体型。为了加强自己“打女”的形象，每隔一段时间刘承羽就要到拳击馆上演一场真正的散打训练。

为了配合拳击，刘承羽还开始了跳绳，通常训练前都会先来500个，增加上肢力量和反应能力。

除了这项室内运动，刘承羽还喜欢户外运动，徒步、骑车、骑马、滑冰，她还时常通过社交媒体与网友一起探讨休闲运动的好去处。

在饮食方面，刘承羽也严格自律。仔细看看刘承羽的社交网络，她最爱的饮料是咖啡。不过刘承羽鲜

少喝美式，基本都是加奶或者拉花的拿铁，配餐基本是全麦三明治或者一大盘色拉，热量又低，但又保证了蛋白质的摄入。

而平时的饮食习惯，刘承羽还是比较“传统”的，碳水由藜麦或者全麦面包构成，大多是绿叶蔬菜和坚果，搭配一些南瓜、鹰嘴豆、牛肉和蘑菇。

为了工作拳击训练，休假就户外有氧健身，平时吃得清淡又健康，按照这样的生活方式和饮食习惯，刘承羽不瘦都难。

文章来源：浙江好动健身官微



健身贴士

勤招懒招 能减肥就是好招

喝对饮料瘦回年前不再是梦
本报综合报道

“每逢佳节胖三斤，过年还得加两斤。”已经成为普遍共识。大年大节、大鱼大肉、大吃大喝、大熬大睡……身体好像被掏空，但是，身上的肉却像气球一样开始膨胀，年后第一要务便是减肥！不过对于许多懒人来说，如何轻松减脂成为了最大课题。

虽然减肥是毕生大计，但也讲究“劳逸结合”，喝咖啡、喝茶是深受时下年轻人青睐的休闲方式，只要方法得当，喝饮料也能成为减肥的好帮手。

勤招：咖啡+运动

过年期间运动都懈怠了？赶快恢复运动，消除下罪恶感，但是，经过大春节的连续放松和疲惫的路程颠簸，体力下降是其次，更重要的是没了减肥的精神头，这个时候就需要一杯咖啡提神。

研究表明，运动前喝适量的黑咖啡有助于帮助锻炼者更好地进入运动状态。咖啡的功能还真不少：咖啡所富含的咖啡因能加速人体代谢、燃烧脂肪；刺激肾上腺素分泌，激发体能；黑咖啡去奶走糖，热量很低。

不过，黑咖啡虽然是运动燃脂好帮手，但也要注意控制用量，大姨妈期还有容易失眠的小伙伴慎用。

懒招：饭后喝杯茶

勤快的说完了，懒人大招来了。节后减重第二招——饭后喝杯茶。

过节时吃喝应酬没时间运动，眼瞅着肚子上的肉都叠起来了，嘴上说着等放完假就上健身房，上班后又忙累，真正运动的时间少之又少。

想要控制住体重，饭后一杯黑乌龙茶是个不错的选择。喝乌龙茶有排出肠胃中多余油脂，阻断其转化为热量的功能。黑乌龙茶中含有相比其他茶叶2倍的茶多酚，能加速排油和去水肿，不仅如此，黑乌龙茶刺激性小，天然健康适合长期饮用。饭后半小时饮用最为适宜，因为此时体内油脂被分解为中性小颗粒，更易被排出。

咖啡和茶有诸多好处，然而真想要达到明显的减肥效果，运动才是真正的王道，其他都只起辅助作用。

饭后可不可以锻炼？关键在于时间

本报记者 金万君

坊间流传着一句话：饭后走一走，活到九十九；饭后歇一歇，活到一百八。但是，很多朋友从小就听父母教导——饭后不要锻炼，甚至还提出了诸多的饭后禁忌。但是大多上班族只有晚饭后才有时间锻炼。这可如何是好？这么多的说法到底有没有依据？

就目前来说，没有严格的实验报告指出饭后锻炼会有危害。那是不是说明父母就是错的呢？还不能急着下结论。首先得搞清楚什么叫“饭后”？是刚吃完饭，还是吃完饭后半小时，一小时甚至更多？

通常认为：食物通过消化道需要的时间会随许多因素而不同，吃饭后约需要一个小时的时间，胃部才会有一半排空，要二个小时胃部才会全部排空，让食物进入小肠。小肠一半排空也需要一至二个小时，食物到达结肠约需12至50小时，会随个别情形有很大的差异。

众所周知，食物的消化是需要血液来运输相关物质和供能。人体的总血量是一定的，运动时肌肉会大量充血，相应的供向胃部的血液就会减少，对大多数人来说可能导致消化不良，吃太饱了容易犯困也是一样的道理。而且，如果吃太饱，又马上剧烈运动，容易导致腹痛，甚至呕吐。

那么不宜立即剧烈运动是不是

也不能运动呢？结论是：散步是相对较好的。散步提高了新陈代谢效率，从而能消耗更多的卡路里，但是吃完饭饭后散步并没有特殊的影响；散步能够帮助腿部肌肉的增长，也能提高新陈代谢速率，消耗更多的卡路里；散步提高了身体温度，从而提高了酶的活性，效果和上述两点相同。

可为什么有些人会觉得不适呢？如果是吃得太饱马上就走，又或者走得较快，消化活动就会受到抑制，从而引起不适。可以先坐一会，具体时间因人而异，然后再走走，是有好处的，特别是对于饭后容易犯困的朋友。

饭后一个小时胃会排空一半，两个小时完全排空。根据这点可以大致确定饭后多久可以锻炼，进行什么锻炼。

●饭后0.5小时-1小时

这时候胃部的食物消化正在进行中，不宜进行剧烈的运动。但在饭

后进行短暂的休息后进行适当轻量的运动如散步，可以帮助消化，提高新陈代谢效率。这个休息时间因人和饱腹程度而异。

●饭后1小时

此时胃部的食物已经排空一半，可以进行快步走，慢跑之类的运动了，但是还是不建议开始剧烈运动，特别是食用了较难消化的高蛋白或者高脂肪的食物。这也说明，如果打算进行夜跑的话最好吃些易消化的食物，这样肠胃的负担就不会太大，有益健康。

●饭后2小时

这个时候胃部的食物已经排空，可以开展各种各样运动了，球类运动和力量训练都可以进行。但是，如果你是8点左右吃完晚饭，2小时后就是10点了。这时身体即将进入休息、排毒的阶段，不建议再运动，但不妨来个睡前拉伸，放松一下一天劳累的肌肉。