

# 锻炼之后不轻反重？ 健身教练教你如何正确饮食

本报记者 余敏刚

夏天是甩掉脂肪的大好时机，很多爱美人士为了有个好身材会选择去健身房健身，但是大汗淋漓健完身后，体重没有减少，甚至还有人出现增重的情况。面对这些疑惑，

记者采访了杭州爱得非健身中心教练廖建伟，他向记者推荐了一些健身前后饮食小贴士，帮助健身爱好者达成目标。

廖建伟告诉记者，首先要认识到健身前后的饮食都一样重要。“健身前摄入一定量的食物，能够帮助人体获得足够的能量，帮助健友在运动中充

分发挥身体的力量。而健身后的饮食则能够促进肌肉的增长。”

廖建伟表示，运动前的那餐可以规划比较少的分量，如此一来，在运动过程中，才不会有胃胀的感觉。同时，切记餐后要休息一定的时间再去锻炼。但是，相隔的时间也不能太久，否则食物都消化完了，会无法保证运动中所需的能量。

而运动后的那餐，需抓紧重新补充能量。“不过很多人常常会高估了健身所消耗的热量，总以为刚才消耗了很多热量，再加上运动完后真的非常饿，因此就会摄取过多食物。但是如果你的目标除了锻炼身材线条之外也有体重控制，那么健身完后吃太多就有可能毁掉你一切的努力，白流了一身汗。如果你是习惯在早上健身，那么先吃一半早餐，运动完后解决另一半；如果是习惯在晚上健身，那么就在晚餐之前吃点健康的小零食解饥，降低运动完后暴饮暴食的机率。”廖建伟说。

最后他还补充道，要确保自己入口的加工食品越少越好，确定规划的食物中都是“高品质”的食物，能够帮助你摄取到足够的蛋白质。



## 健身贴士

## 夏日冲凉不可“任性” 这3类人千万别洗冷水澡

本报综合报道

“对不少人来说，在炎炎夏日里洗上一个冷水澡是再痛快不过的事情了，可是，洗冷水澡是要讲究方法的，要不然会损伤身体。那么，洗冷水澡应该注意些什么？”

冷水澡“洗对了”确实对人体有一定的益处。冷水澡对提高人体对外界气候变化的适应能力，延缓组织器官衰老，改善皮肤血液循环，保持皮肤健美都有一定的作用。冷水冲淋身体时，肌体为了维持恒定的体温，会迅速调动起调节功能，这样既能提高神经系统的应激能力，又能增强血管弹性，改善脏器功能。

但是，并不是所有人都适合洗冷水澡，有3类人不宜洗冷水澡：

1、心脑血管病患者。洗冷水澡会使患者血管骤然收缩，血压升高，心脏负担增加，严重时会导致患者出现脑血管破裂、出血，导致中风、昏迷甚至死亡。

2、关节炎患者。临床医学表明，某些冬季容易发作的疾病，其致病因素往往产生于夏季。像各类关节疼痛、肢体麻木等，发病原因可能与夏季洗冷水澡等行为使有关部位受寒有关。此外，受寒受凉也会使已经存在的关节疼痛、肢体麻木症状更加剧烈、严重。

3、对冷过敏者。寒冷性荨麻疹、皮肤瘙痒症患者在疾病发作期间洗冷水澡，会刺激病情加重。

除了以上患者要千万注意远离冷水澡，对于正常人来说，洗冷水澡也不能“任性”，应注意以下两点：



水温一定不能过低。冷水浴水温一般应该维持在20℃左右，过低的温度会让人体感到寒冷，产生一系列应激反应，如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等。

运动出汗后不要洗冷水澡。夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出，但运动后直接用冲凉水澡来降温，会让更多的“寒邪”进入体内。人体对温度的适应是需要过程的，一下从高温到低温会使人体受到刺激，不要说用凉水冲澡了，运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内。

## 运动百科

## 1个月大腿瘦3公分 杭州“梨形妹” 分享瘦腿经验

本报综合报道



减重7斤，腰围减了4公分，大腿瘦了3公分，连小腿也细了1公分，所有衣服整整小了一个码——这是一位下半身肥胖的“梨形妹”张洁经过28天减脂训练后的成果。跟她之前一样饱受“梨形身材”困扰的你，是否也在寻找蜕变的途径？

经过了最少不下七八种方式的实验后，杭州姑娘张洁的瘦腿之路也迎来了胜利的曙光，这个最佳方式就是：慢跑。跑步机绝对是瘦腿神器，小腿也照瘦不误，当然前提是你跑对方法。

### 速度

永远不要迷信速度，或者恒定一个速度，因为每个人体质不一样。经过多次试验，张洁得出结论：与其用速度要求自己，不如用心率帮自己找到最高效的减脂频道。

### 最佳减脂心率

每个人都有个效果最佳的燃脂心率频道，只要一直保持在这个频道区间，燃脂效率就会非常高效；如果心率过高或者过低，那么意味着很多付出就白费了。一般来说，很多人会采用“220-年龄”这个公式来计算最大心率，紧接着乘以一个想要维持的强度就能算出适合自己运动强度的心率。

不管是跑步、椭圆机还是划船机，达到了目标心率后，其燃脂的效率都是可观的，所以有氧运动的关键在于心率而不是所谓的方式。

### 时长

不需要每次都跑一样的时间，因为很容易枯燥坚持不了。张洁采用的是“121”的方式。当她今天有其他力量训练时，她慢跑的时间就短一点，大约35分钟；当她今天是纯有氧训练，她慢跑的时间就长一点，一般是45分钟。

换句话说，锻炼模式要经常变化，不要让身体产生适应。而这种变化，不论是强度、时间、还是方式，都会让减脂成果变得更加高效。

### 频率

在减脂期间，张洁大概是每隔一天跑一次，跟力量训练穿插着进行。她提醒广大健身爱好者，可以根据自己的情况量力而行，但是如果想要达到效果，至少要保持一周跑3-4次。

### 跑后拉伸

跑后拉伸和跑步一样重要，每次跑完步，张洁都要拉伸至少10分钟。

### 饮食

健身的人饮食一定要控制好，主要遵循减脂餐的原则，少油腻、不吃甜。

最后，附上小姐姐的忠告：“这28天，我很轻松地达到减脂效果。其实任何人都一样，你能不能完成你的梦想或目标，就看你对它的欲望有多强烈。期待你们都能变成更好的自己！”