

天渐凉,秋意渐浓,还不赶紧吃起来! 健身“贴秋膘”,让增肌之路事半功倍

本报记者 梅杰 综合报道

到了秋天,民间自古便有“贴秋膘”一说,在这个季节终于可以名正言顺地大吃特吃了。乍一看,“贴秋膘”跟健身界常说的“控制饮食”有所冲突,前者建议多吃食物、多长肉,后者提醒不能吃,或者要少吃,这让广大健身爱好者颇为苦恼。难道热爱健身就要跟“贴秋膘”绝缘了吗?

专家回应,健身者不仅可以“贴秋膘”,还很有必要!

原因其实很简单。“贴秋膘”的由来是古人认为在夏季因为缺觉、出汗、食欲不高等原因,使得身体消瘦,体质下降,因此立秋后要把亏欠身体的通过食疗补起来。而健身人群不但要经受自然温度的考验,加上极大的运动量,身体消耗翻倍。所以,比起运动量不多的人来说,“贴秋膘”的人群更应该为运动量较大的群体。

健身爱好者在夏季训练时,会明显感觉到消耗的体能更大,体重下降比较明显,但肌肉增长效果却不温不火。这样一来,就更不能错过用“贴秋膘”来增肌的好机会——学会科学“贴秋膘”,能让增肌之路事半功倍!

需要注意的是,很多人以为“贴秋膘”就是单纯多吃,导致大家觉得并不健康。之所以产生这种误解,是因为“贴秋膘”的意图与方式被忽略了。

实际上,“贴秋膘”的意义首先是



为了补充夏季身体的过度耗损;其次是为了维持健康的体重为冬天储存能量。所以,“贴秋膘”并不是一味地胡吃海喝,而是更重视食物的“质量”,并非“数量”。

健身者怎样健康合理地“贴秋膘”?专家建议,由于健身人群平时的饮食习惯大多比较健康,在入秋后无需进行过大的调整,只需记住适当多食用富含蛋白质、维生素、膳食纤维等元素的食材。

健身训练后,肌肉纤维会出现轻微的撕裂,蛋白质分解产生的氨基酸能促进肌肉恢复以及向更强的方向发育。秋季,身体更需要优质蛋白质的摄入,鸡脯肉、牛肉、鱼肉、羊肉、驴肉、虾仁、鸡蛋等食物都是不错的蛋

白质来源。

经常健身的人都听说过要注意补充B族维生素,它是维持神经兴奋度和保持精力充沛的重要物质,能加快能量代谢,消耗堆积脂肪,提高锻炼效果,助长肌肉力量。如果想在秋天增肌,不妨适当多吃富含B族维生素的食物,例如动物肝脏、牛奶、酵母、谷物、豆类等。此外,必要的维生素C也不可少,建议多吃蔬菜水果。

此外,在秋天吃太多可能会引起消化不良,摄入适宜的膳食纤维能帮助肠胃蠕动,促进食物的消化吸收;膳食纤维还具有强大吸水性,当人体摄入的营养过剩时,能把多余的营养带出体外,马铃薯、甘薯、山药等薯类食品是不错的选择。

健身小贴士

健身后为何会头晕 4点可助改善

本报综合报道

可能有很多人在健身或是运动后都曾出现过头晕头痛的症状,造成这种情况的原因有很多。首先可能是因为运动量过大导致缺氧头晕,当突然调整自己平时的运动强度后,体能一开始还无法适应出现头晕是正常的,但如果是在没有改变运动量的情况下,突然出现头晕头痛等症状的话,应该引起警惕。

其次,健身后出现头晕还有可能是体内能量不足或是盐水失衡,尤其在外界温度过高或过冷的条件下出现这些症状时,这可能与体内热量不足、血糖含量降低有关,这与在饥饿状态下出现头晕乏力的道理是一样的。而且人的体内如果盐水失衡的话,也会造成头晕想吐,健身的人如果平时对自己的饮食控盐比较严格的话,就可能会引发这个问题。

此外,在身体状态不佳或是生病时,也会引发头晕头痛,这时应适时停止健身,先消除病因休息充足后再继续。

那么怎样能够缓解健身运动后的头晕症状呢,要注意做到这几点。

1、加强身体全面锻炼:不少人出现头晕等症状常与体弱、身体锻炼不足有关。因此加强锻炼有助于提高身体素质,但要循序渐进,切勿盲目加大运动量。

2、做好准备活动和整理运动:运动前准备活动做得充分,可避免激烈运动带来的头晕、头痛等现象。整理运动做好后,可避免因突然停止而引发的不适。

3、保证供给机体足够热量:在进行长时间运动后,应适当补充一定热量的食物,避免因热量不足引起的头昏、头晕等症状。还要注意补充水分和盐分,让体内水盐平衡及时得到恢复。

4、及时发现和治疗过度疲劳:运动过量不仅会造成过度疲劳,还有可能会引发受伤,所以当出现头晕等不适时要及时休息,严重的话要及时治疗,避免产生更严重的后果。

运动百科

中午健身要注意,当心得不偿失

本报综合报道

如今,越来越多的上班族开始意识到健身的重要性,但介于平时上班忙碌,因此,他们便利用中午1-2小时的休息时间在健身房挥汗如雨,有的人甚至连午饭时间都不留。这样做真的有利于健康吗?

专家指出,在运动后人体的血液循环系统会变得活跃起来,人会表现得十分有活力,不过,运动完30-40分钟后,运动带来的效应会消失,身体也会处于相对疲惫的状态,因此,中

午健身可能会给下午的工作带来一定的影响。

人体自我修复所需的时间是恒定的,只有保持足够的休息才能使人体的新陈代谢保持平衡,如果休息时间不够,并长期透支自己的身体,也是对健康有害的。此外,中餐是主餐一定不能略过,为了健身而不吃中餐是不可取的。如果一定要在中午健身,必须要在进食后30-40分钟,食物经过一定的消化后才可运动。如果

选择运动后进食,那么如水、碳水化合物、电解质及糖等物质可以在运动后立即摄入,其他食物则建议半小时至一小时后食用。

其实,中午并不是最适合运动的时间段,中午是身体的休息时间,在需要休息的时间运动可能会破坏正常的生理需求,运动虽然能够调动人的神经,使其在短期内处于高度兴奋的状态,但接下来可能需要更多时间去恢复,这是得不偿失的行为。

强化肌群避免游泳“肩损伤”

本报综合报道

肩关节损伤是游泳常见的伤害之一,也就是我们常说的游泳肩。游泳需要肩关节的支撑发力,但是肩关节反复超范围的急剧转动,肩内的组织就会不断互相摩擦挤压和牵扯。而肩关节的肌肉群在关节的稳定和活动中有重要作用,因此,强化稳定肩关节的肌群,有助于减少伤害的发生。

可以通过器械的帮助,增强不同部位的力量,锻炼背部和肩部的肌肉群。手握杠铃,手臂上下来回移动,可以明显感受到肩关节的发力。调整方向,向两侧运动,充分地伸展你

的肌肉。这个动作可以帮助肩及背部充分训练,最好在同方向的动作进行几组后,就更换方向。也可以用弹力绳锻炼胸以及关节前侧肌肉,双手拉紧弹力绳置于肩膀两侧,会感觉到肩关节和胸部前侧的肌肉开始疲劳及燃烧。做这个感觉到非常疲劳之后,可以休息一会,然后继续进行。

当然,也可以不用借助器械,直接练习。身体朝下,躺在床或垫子上,双手摆放在身体两边,肩胛往后动,带动手也动起来,如果肌肉太紧,会感觉到疼痛。这个过程要保持五



秒,然后再重复做。

虽然不同泳姿对肩部的损伤情况有不同,但是强健的肌肉都可以保护我们的肩膀。