

“BM女孩”追潮流 医生、教练直摇头 极致享“瘦”不如健康常伴

本报记者 洪璇

紧跟潮流的女生,在2020年夏天来临之前,就已经被“BM风”刷屏了。什么是“BM风”?就是当下流行的美式随性休闲穿搭,更是目前颇受争议的“白幼瘦”审美风格的时尚潮流代名词。

最初,“BM风”来源于品牌名 Brandy Melville 的缩写,是个1970年创立于意大利的快时尚品牌,该品牌的所有衣物、单品均为小号S码。

不知何时起,网络上一张“BM女孩”身高体重对照表被封为“宝典”。身高150cm 体重33KG,身高155cm 体重38kg,身高160cm 体重43kg……这就是BM女孩的“标准身材”。

面对如此严苛的衡量标准,邵逸夫医院营养科医生陈倩怡有话说:“依照这个身高体重的数值,那她们恐怕都要算入营养不良的范畴了。”陈倩怡介绍,衡量人体胖瘦程度和是否健康的一个重要标准是BMI指数,计算方法则是身高(cm)除以体重(kg)的平方。依照我国目前的标准来说,正常的BMI指数范围应该是在18.5-23.9之间。而网传的“BM女孩”标准显然不达标。

陈倩怡告诉记者,BMI指数数值低于18.5,大概率意味着人体肌肉不足,这会导致肠道功能紊乱,没有力气,精神状态萎靡,情绪不稳定,甚至雌性激素分泌不正常影响生殖系统。“通俗一些说,太瘦的人很可能会‘大姨妈’不规律,甚至在日后对生育有一定影响。”

“受到当下审美潮流影响,日常门诊过程中,我们也接待了不少体型正常的女性,她们都觉

BM

女孩身高体重表

身高	体重
150cm	33kg
153cm	35kg
155cm	38kg
158cm	41kg
160cm	43kg
163cm	45kg
165cm	47kg
168cm	49kg
170cm	51kg
173cm	53kg
175cm	55kg
178cm	58kg
180cm	61kg



得身体上有赘肉,希望能够再瘦一些。通过对她们身体成分的分析,其实这类人没有刻意减肥的必要,仅需塑形和增肌即可。”陈倩怡表示,一味追求极致瘦只会导致营养不良,损害身体。最主要的还是要依照《中国居民膳食指南》,均衡摄入营养,搭配合理运动,这样才是拥有好身材的正道。

对于“BM女孩”,乐刻运动培训发展总监卢娜也有自己的看法。“存在即合理,每个人都有着自己的审美取向,这一点无可厚非。”卢娜表示,每个人都存在着个体差异,虽然不能说BMI是一个绝对标准,但健

康是每个爱美人士要守住的最后一条底线。“健康包括身体健康和意识健康两个方面。从我的角度来说,女性太瘦或者太胖均不可取,身体有运动痕迹,体态良好,令人看起来舒适得体,那才是健康匀称的身材。”

关于“BM女孩”对小码身材的疯狂追求,卢娜同样给出建议,“想要拥有类似‘BM女孩’的同款身材,除了搭配减脂和饮食,更重要的就是整体核心肌肉群训练。强有力的核心肌肉群,不仅可以令腹部赘肉无影无踪,更能让人姿态优美挺拔,身体控制力和平衡力也同步加强。”

一日三餐好好吃 做“健康女孩”

本报综合报道



很多“BM女孩”为了瘦而选择不吃饭,其实大可不必这样。高脂肪、高热量的食物是要少吃,但身体所需的营养每天都得保证,这样才能拥抱健康。因此,不但一日三餐都要吃,而且要好好吃。

早餐

一日之计在于晨,早餐的重要性不必多言。很多人习惯于高热量高脂肪的早点,例如油条豆浆、包子馅饼等,这样的早点对身材的塑造并不友好。

其实,早晨可以吃一些高蛋白的食物,鸡蛋是首选,两到三个即可。当然只吃鸡蛋是不够的,可以配合鸡胸肉来填饱肚子。如果觉得太干,牛奶是个不错的选择,再搭配一些绿色的蔬菜会更好。

午餐

“BM女孩”都想减脂,因此午餐可以少吃主食,多吃蔬菜水果。可以选择以下几种食材:鸡胸肉、牛肉、西兰花、西红柿、油菜、各种水果等,这些食材可以尽情搭配。注意要远离啤酒、面包等高热量的食物,一些垃圾食品也要抛弃,健康的食谱是造就完美身材的关键。

晚餐

晚餐可以选择比较清淡的食材,以绿色蔬菜为主,牛肉为辅。如果感觉难以吃饱,可以多吃一些牛肉,再喝上一杯牛奶。

晚餐2小时后可以适当的运动,管住嘴、迈开腿,科学享“瘦”其实并不难。

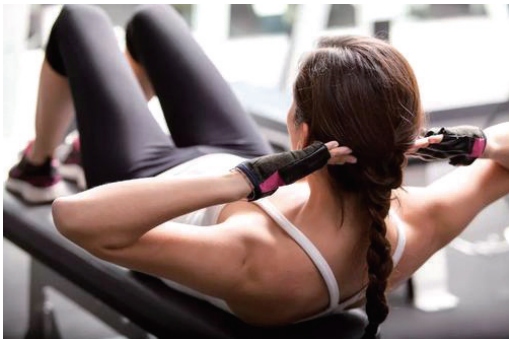


【小贴士】科学练出小蛮腰动作推荐

卢娜给想要拥有“BM女孩”同款小蛮腰的女性们推荐了几个核心训练动作。每个动作最好做够60个,可以分成3组来进行。如果一开始觉得难度太大,可以慢慢加量,让自己逐渐适应。不需要每天都做,一星期做3-4次即可。重要的是坚持,不要因为困难而退缩,睡觉前花费几分钟,就可以拥有“BM女孩”同款小蛮腰了。

动作一:卷腹

卷腹的动作和仰卧起坐非常像,不过卷腹的动作幅度较小,也不容易伤害到自己。做的时候腰部要贴合地面,双手可以放在耳朵两侧,感受腰部力量,其他的地方放松。



动作二:平板支撑

做平板支撑的时候,身体要保持一条直线,塌腰弓背都是错误动作。



动作三:仰卧举腿

先躺平,双手放在身体两侧,双腿伸直在半空中做上下运动,注意不要让腿触碰到地面。刚开始做的时候,可以减小幅度来减少困难。

