

# 10块钱“晒”1分钟 美黑成为新时尚

## 专业人士提醒:给自己“上色”要注意几点

见习记者 李笑莹

近来,“美黑”逐渐流行并渗入到日常,许多女性不再追随“肤如凝脂肌如雪”的传统审美,一身小麦肤色,看起来性感又健康,同时也昭示着新时代女性的审美变化。杭州美黑店老板杨旭峰说,一般晒1分钟10元左右,每次10分钟大概100块钱的样子,现在美黑的人越来越多,有许多人从其他地方赶来杭州,专门为了“晒黑”,他已经打算开第三家分店。

### 美黑成潮流,多“晒”有好处

美黑究竟从何时开始流行?是否对人体有益?杭州市健美协会秘书长傅建陈钟爱美黑,已经晒了三十多年。他表示,十年前主要是健美运动员去美黑,为了更好的展现自己的肌肉线条,后来一些需要到国外的导游和演艺圈的人美黑的较多。不过现在随着审美多元化,美黑已经被大多数人所接受,顺势兴起的美黑店也不少,在生活中,美黑与大家相距不远,因此近年来,越来越多的普通人也开始追逐潮流,给自己“上色”。

“美黑确实能给我们的身体带



来一些益处,比如美黑过程中能够帮助我们排出身体的水分;在进行户外美黑时,太阳光中的紫外线可以促进人体内维生素D的转化。但是,杭州市中医院皮肤科主任医师陶承军提醒道:“阳光中的中长波紫外线是引起皮肤老化、皮肤肿瘤的主要原因。现在大家的审美观念在转变,有的人会追求古铜色、小麦色,我建议如果真的有需要,可以使用美黑灯,这些灯会对紫外线的波长有控制,对照射时间也有控制,因此对皮肤的伤害更小,也更安全。”

### 爱“美”之余,这些要点需注意

美黑虽逐渐成为潮流,但不管是户外美黑还是机器美黑,傅建陈提醒大家都需要注意保护好自已的皮肤,在追求美丽之余更要追求一个健康的身体。

“刚开始进行美黑的人晒的时间要短,如果是在美黑机里晒,要注意将时间控制在6到7分钟。之后随着美黑次数的增加,可以适当延长机器照射时间,但也不能过度,一般要将时间控制在10分钟左右。”傅建陈说。

其次就是补水问题。“如果是在室外晒太阳美黑,要注意在美黑后补水时,不要为了追求凉爽的口感饮用冰水,因为此时体内温度较高,

突然饮用冰水会加大肠胃的负担,要饮用与人体温度差不多的温水。而且经常通过户外美黑的人通常在晒2个小时左右就要注意少量多次地饮用约1500毫升的水。”

傅建陈表示,近两天相对刚刚过去的三伏天来说较为凉爽,户外美黑的机会不多,大多数人会选择室内机器美黑。但无论是户外美黑还是机器美黑都一定要做好防护,晒前涂抹助晒油或助晒乳,除了能够帮助皮肤尽快“上色”,同时也可以防止色斑和皱纹的产生以及过量紫外线侵害;此外在美黑后要注意涂一层护肤油,用来修复皮肤,补充皮肤在美黑过程中丢失的水分。

“有些女孩子脸部皮肤敏感,在进行机器美黑时可以向老板咨询对脸部皮肤做防护,防止经过光线的照射长出小斑点。”傅建陈补充道。

## 健美之强壮法则: 健美运动员深度解密怎么吃

本报综合报道

俗话说:吃什么长什么,因此健美运动员不仅要懂得练,更要懂得怎么吃。通过总结卡特、Ryan(三次阿诺德卧推冠军)、2006年阿诺德传统赛亚军Branch Warren和2006科罗拉多州职业选手赛与纽约职业选手赛冠军Phil Heath,小编摘录了他们在饮食方面要注意的地方,归纳成以下几条供参考。

### 强壮法则1

明日的训练建立在今天的“燃料”之上。从营养的立场上来看,今天的训练不是唯一重要的,在前一天补充“燃料”同等重要,因为身体需要时间才能把食物(如最终转化成血糖再到肝糖)能源以这种方式存储在肌肉中以供需要时用。因此,在在训练开始前的24小时,必须控制你的饮食。一位职业健美选手通常会在前一天摄入足够的碳水化合物(3-4g/磅体重)来增长我的肌肉肝糖量。好的来源自己是麦片、米饭、马铃薯、意大利面和谷物面包。

### 强壮法则2

用蛋白质来保护你的肌肉块。蛋白质对肌肉增长是必需的。当你举特别重的重量的时候,蛋白质又起到另一个作用,就是保护你的肌肉。你提的越重,你的肌肉纤维受到的损伤就越大,因此它们需要更多的蛋白质来修复,用来增长肌肉。

当提重物时,确保有足够的蛋白质来恢复和加强肌肉增长就要保持1.5g/磅/

天。好的食物来源为:鸡蛋、牛肉、家禽、鱼和低脂奶制品。

标准的健身者餐:蛋白、麦片和牛排。第二餐:烤鸡、一些牛肉、马铃薯。第三餐差不多和前餐一样,然后开始训练。

### 强壮法则3

饮食中加适量的肥肉是有好处的。不饱和脂肪与饱和脂肪对健身者和举重者来说都是重要的。研究表明运动员保持比较高的脂肪摄入,特别是饱和脂肪,比起那些只吃低脂肪的食物的运动员来说,有较高的睾丸激素。牛肉里有高质量的蛋白质,同样也是饱和脂肪的泉源。

不饱和脂肪对健康的益处很多,再加上它可以帮你缓解训练的压力。好的食物来源为:橄榄油、混合果肉、梨和花生酱。对于必须的omega-3脂肪来说,可选择鲑鱼、鲭、白金枪鱼或者麻油和胡桃。

### 强壮法则4

训练后要吃。在训练刚结束后,必须要用快速吸收类的蛋白质和碳水化合物,这些蛋白质可以马上为肌肉提供氨基酸的源泉,用来组建肌肉,而碳水化合物将会重新存储耗尽的肝糖,释放考得索(一种代谢荷尔蒙)并推进你的代谢荷尔蒙胰岛素量。胰岛素驱使葡萄糖、氨基酸、甚至氨基到肌肉细胞,最终将氨基酸合成为肌肉。

训练之后,你最好食用40g蛋白质,外加60g-100g的碳水化合物,可吃葡萄糖、麦芽黄素或者糖。

