

坏天气
乱吃喝
肌肉女

是个问题

健身教练支招——
吃得讲究，不会胖
室内锻炼，有奇效
练后拉伸，更修长

挑战二十一天

现在看来，“挑战21天”赶在严冬到来之前结束，是明智的。因为随着阴雨天增多，雾霾加重，很多时候已经不太适合户外运动了。然而就像我们一直说的那样，人生中有N个21天，接下来要怎样才能让锻炼继续下去？

在12日晚的“挑战21天”颁奖礼上，几乎所有挑战者都向教练抛出了类似的问题。我们也特别请海东青健身俱乐部的健身教练彭珊、陈诗文和邹志杰为大家解答冬季健身的种种疑惑。

■记者 潘梁平
陈普庄

喝水都长胖？别骗自己

“我每天都锻炼了，但现在还是觉得喝水都会长胖。”挑战者杨倩向教练“抱怨”，听得其他挑战者忍俊不止。

不过在运动营养方面颇有心得的邹志杰教练一本正经地答道：“喝水长肉只是假象。人体本身就像一个装载热量的容器，运动是输出热量的过程，饮食就是摄入的过程。如果不注重饮食，那我只能告诉你，运动不是万能的。”

邹志杰也提醒大家：“盲目节食更不可取。每天的食物摄入量达到一个合理的搭配，每天就算不运动也会有好身材。五谷是基础，每天必须保证3—6碗，其次是水果与蔬菜，每天也要有400克左右的摄入量，之后再加上120—210克之间的肉类以及1—2杯乳品，最后是少量的油、盐、糖。”

室内不好练？别惯自己

大家普遍对目前室外的空气质量比较担心，彭珊建议大家，如果室外条件不允许，也别放弃室内锻炼。它一样有奇效，但要讲究方法。

“很多人跑到健身房，发现琳琅满目的健身器械，就从头练到尾，这样会伤害身体。这时更要清醒地认识，自己的身体需要哪一方

面的锻炼？”彭珊表示：“对于身体状况不同的人，要注意区别对待，心肺功能等比较弱的开始时可以选择快走等方式。中老年人不要盲目练力量，承重负荷项目会磨损关节，而且很难恢复。”

不过这并不意味着“哪里肥胖练哪里”。以挑战者彭峰玉的“啤酒肚”为例，“人体的脂肪是全身平衡分布的，只练腹部肯定达不到效果。最大的锻炼量应该在日常生活中，比如走路的时候有意识地收腹，时间长了就很有效。”

就算不去健身房，在家也可进行简单器械和徒手练习。“抬腿、俯卧撑、引体向上、哑铃，都是简单易行的项目。只要记得充分热身，注意分组训练，每组的强度大致到感觉肌肉酸痛即可。”

女人怕肌肉？别吓自己

冬季对于女人来说，意味着需要更多的保养。“有些女性认为，冬天应该让身体储备更多的脂肪，有的则干脆因为还怕长出大块的肌肉，拒绝锻炼。”擅长形体训练的陈诗文表示，“其实冬季健身除了注意运动后的保暖，并没有太多禁忌。男女之间的差别也不像人们想象中那么大。”

说道女人怕长肌肉这个老话题，陈诗文笑着说道：“你们看我有肌肉吗？”她告诉大家：“其实人的肌肉哪有那么容易就练出来，特别是女孩子。不过，当脂肪减少后，肌肉自然就会变大。力量训练会加快新陈代谢效率，肌肉纤维更有弹性，对女性延缓衰老有着任何药物、保养品都不具备的魔力。需要提醒大家的是，每次锻炼后，做好肌肉的拉伸与放松，肌肉块是不会变大的，而且会让自己的身材显得更加修长。”

陈诗文为挑战者支招：“女性锻炼还是以轻力量为主，避免拉伤，但是可以多次数，如每次跑步，只要保持20分钟以上即可。”



在室内，也可以获得很好的锻炼效果。实习生李健摄

新播客

12月14日(周五)

09:00 NBA 尼克斯 - 湖人	新浪
15:00 世界羽联年终总决赛	CCTV5
19:35 CBA 山西 - 北京	CCTV5

12月15日(周六)

01:00 世界短池游泳锦标赛	CCTV5
03:30 德甲 拜仁 - 门兴	PPTV
08:00 NBA 奇才 - 湖人	新浪
09:00 NBA 火箭 - 凯尔特人	PPTV
11:30 NBA 掘金 - 灰熊	CCTV5

《创作》杂志庆30岁生日

12月9日至12日，为期四天的长沙市《创作》杂志创刊30周年系列活动结束，中国作协、中部六省主要文学期刊主编和湖北省文联主席、茅盾文学奖获得者熊召政，鲁迅文学奖获得者原江西省文联主席陈世旭、河南省作协副主席邵丽及贺绍俊等知名作家、文学评论家应邀出席活动。活动举行了“新媒体时代文学期刊的生存与发展”论坛和文学名家创作座谈会，作家、文学评论家、文学编辑齐聚座谈，交流经验，探索适应时代潮流以及现代社会审美的作品特色。

《创作》杂志创刊于1982年，是长沙市唯一在国内外公开发行的纯文学期刊，近期拟开通杂志网络版。

■记者 吴岱霞



用辅助小器械，俯卧撑更有效。

皮肤病 终点站

医疗广告漫天如雪 皮肤顽疾哪家能接

怕！怕！怕！花钱又不能把病治好，病人最大的担忧

本院采用中药秘方，清除病根，切断病源，扶正祛邪，提高人体自身的免疫能力，治愈后不再复发。

相信一次 健康人生

主治：鱼鳞病、牛皮癣、湿疹、荨麻疹、痤疮、扁平疣、神经性皮炎、过敏性皮炎及各种久治不愈的皮肤顽疾

湘潭市林敏医院

湘潭市金康白癜风中医中药治疗临床研究中心

地址：湘潭市湘衡路261号

电话：0731-52326120 55558855

公交线路：103路、17路、29路（长城建材市场站下往前100米）

(湘)医广[2012]第12-1116-602号