

人体
百科

你还在节食减肥吗?你还在担心有一天停止锻炼,身上的肌肉会变成脂肪吗……在健身领域,有一些谣言传播了很久,很多人甚至以为“那就是真的”。其实,资深人士告诉你,有的谣言早已被证伪了。2015年,这些谣言就不用再传了。

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华

健身的 五大谣言 别再传了



谣言1 光靠节食就能减肥

正解:合理地节食能够减肥,但是一旦放开很容易反弹。节食必须搭配运动进行。光靠节食减肥,效率太低,基本徒劳。

怎样才算是合理的节食?很简单,保证三餐主食的摄入,不吃高热量食物。多吃鱼肉,少吃鸡鸭猪肉(鸡胸肉除外);多吃玉米、燕麦等粗粮碳水化合物,少吃米饭、面条等细粮类碳水化合物;少吃炸煎炒类食物,多吃蒸煮类食物;绝对不吃零食。

有条件的可以考虑少食多餐。在早餐和午餐之间、午餐和晚餐之间增加少量饮食摄入,将中餐和晚餐的量,分散到其他两餐中。加餐并不需要吃太多东西,一杯牛奶、一个苹果就可以。主要是提高饱腹感和增加基础代谢,降低正餐的摄入量。合理的节食必须膳食均衡,否则易生病。

谣言2 随便锻炼一下就好了,否则会变成肌肉男(肌肉女)

正解:肌肉男的弱点确实是身体灵活性和速度会下降,但是一般人是练不到肌肉男的标准。就算你朝肌肉男的方向练,最后练出来的可能最多就是彭于晏的身材,而且需要付出相当多的汗水。

如果你没有锻炼基础,不吃激素,不用补剂,只是正常饮食,那么,以绝大多数人的饮食水平,不管你以何种方式训练,在两年内绝无可能获得健硕的身材,更不

用瞎操心“随便练一下就变成施瓦辛格那样的肌肉猛男了”,即使再刻苦训练20年也达不到施瓦辛格的一半。

所以,那些担心举两下哑铃就会长肌肉的女生和男生——你们真的多虑了。

谣言3 人运动越多越不健康,新陈代谢率越高的人寿命越短

正解:生命在于运动。生活方式决定了人体的机能和抗压能力。如果你长期用体育锻炼的方式和身体进行对抗,你的身体就会变得更加强壮来对抗压力。

体育锻炼是延缓衰老的最佳方式。锻炼能促进生长激素和睾酮的分泌,促进内分泌系统的代谢。如果你长期进行力量练习,那么你的身体有足够的力量让你在老年时像年轻人一样奔跑、爬山、做俯卧撑;如果你长期进行长跑等耐力练习,那么你的心血管和呼吸系统都会延缓衰退。

那些说运动会损害健康的人,别再找借口了,你就是懒!

谣言4 运动必须流汗,长时间连续运动才能减脂

正解:减脂的本质就是消耗的热量大于摄入的热量,和流汗没有直接关系。

有氧运动比起无氧运动能够持续较长时间,但是无氧运动一样能减脂。因为无氧运动效率高,从某种程度上来看减脂效果反而比有氧运动好。

同样时间内,减脂效率最高的运动恰恰是高强度无氧间歇运动。简单地说,就是停停歇歇的高强度运动。重点是高强度,以及在还未完全恢复体力时就开始下一组动作的练习。原理是,提高对氧气的利用从而提高你的静息代谢水平。实际上在持续30分钟以上的有氧运动中氧气只有在前几分钟是增加的,后面的身体代谢维持在一个稳定的状态,而高强度无氧间歇运动会让你的氧气吸收都处在一个较高的水平。从而提高你的静息代谢水平。因此短跑冲刺100米会比走路走100米和慢跑100米消耗更多热量。

谣言5 ●只有吃蛋白粉才能长肌肉 ●吃蛋白粉伤身体

正解:这两种说法,一个神化蛋白粉,一个妖魔化蛋白粉,都是片面的。蛋白粉本质就是蛋白质,和我们吃牛肉、鸡肉摄入的蛋白质是一样的。不同的是,直接吃蛋白粉在立即补充蛋白质方面效率要远高于吃其他含蛋白质的食物。

但是,日常基础饮食还是最重要的。有些人以为蛋白粉就是一切,只靠蛋白粉补充蛋白质,那是舍本逐末。蛋白粉不是神药,完全可以用鱼肉、鸡蛋、牛奶等代替。蛋白质的补充需要看强度,只要基础饮食能跟上训练节奏就没必要用蛋白粉。

另外,“妖魔化”蛋白粉也是不对的。普通人在身体不需要的情况下,大量补充蛋白质当身体有问题。而健身到一定程度的人,补充蛋白粉是有必要的。

南京
糗问题

第29期



大家好,我是南京阿霖。
南京通就是锅,锅就是南京通。

南京有很多以动物来命名的路名,比如鸡鹅巷、神马路。阿霖考考你,位于建宁路仪凤门,以动物命名的巷子叫什么?

A. 泥马巷 B. 骡子巷
C. 驴子巷

生活
神器

开水壶 也可以折叠?

出门在外,不管是野营、旅游还是出差,想办法喝上一口放心的开水总是头等大事,所以,有的人选择背着开水壶走天下也就不足为奇了。普通的开水壶体积大、分量重,不携带。于是,很多人都在想:如果开水壶可以折叠起来就好了。这句话听起来有点无厘头,但现在还真有一种可以折叠的开水壶,功能和普通开水壶无异,好在携带方便、不占空间。

这款折叠开水壶的壶身采用的是较轻、较软的硅胶材质,壶身有几段折痕,这样就可以轻轻松松地将开水壶压缩并折叠起来。折叠后的开水壶成了一个扁平的“大饼”,无论收纳还是携带都很方便。

硅胶开水壶,能不能加热?这个问题大家也不用担心。虽然此款开水壶壶身是硅胶材质的,但是壶底是不锈钢的,所以在电磁炉、灶台上都可以正常加热。而且折叠开水壶的口径比较大,手掌可以直接伸进去清洗,干净、卫生。

@茶茶1919: 折叠起来很方便,就是容量不太大。

@山茶花: 放在家里电磁炉上用,收纳很方便。

@海游: 有一个很大的好处就是耐摔,出门携带很方便,怎么折腾都不怕摔坏。
宋新晨



南京糗问题答案:C

涨姿势

朋友聚会、公司年会……假期还没来,档期已经满了。减肥的事还是先放一放吧,不吃饱哪有力气减肥?能吃饭的地方不少,可拿着菜单你可能会无从点起。不喝酒不是一句话就能推掉的,拍张照也不是摆个剪刀手就能在朋友圈被点赞。聚餐时的那些技能,你需要提前get。

现代快报记者 乐媛

年底聚会,你需要学会的技能

点菜 别学何以琛



“点菜都能点那么久,简直是在拉仇恨。”网友“渔愈”看到正在热播的电视剧《何以笙箫默》忍不住吐槽。其实点菜没有那么难,掌握以下几个原则,就好啦。

★凉菜多选含淀粉的食物

凉菜宜以素食为主,咸鱼卤肉点一个即可,配上蕪根粉、土豆泥、糯米藕等含淀粉的凉菜,再来个生蔬或水果沙拉即可。

★热菜以蒸、煮、炖为主

肉类尽量选择多个品种,猪肉、牛肉、

羊肉、鸡肉、鸭肉都可以考虑,最好不要有重复。除了选纯素的菜品,荤素搭配的菜品是不错的选择。

装高端点菜手册里有一条要记住:“叮嘱服务员,素菜和汤早点上,让厨房炒菜时少放油,炒蔬菜的时候一定要淋明油。”

★主食还是来点土豆吧

土豆翻身当主食,好处那么多,怎么能略过?粗粮薯类组合的“大丰收”既好听又好吃,妹子心里一定默默给你五分好评。

★配餐饮料需要低能量

水果早点上,可弥补用餐时蔬菜纤维不足的缺陷,最主要的是不要冰镇,室温即可。饮料最好选低能量的花果茶、大麦茶。

拍照 注意角度和整体构图

1.这么多人,造型什么的就随便吧,一定要把每个人都挤进去。

2.站在椅子上往下拍,照片会更有吸引力。

3.所有人靠近,尤其是头部,拍出冲出镜头的气势。大头贴集体照就是这个范儿。

4.来一个横着拍的,从旁边开始,选择大光圈,同时对焦于最近的那一位,会得到浅景深效果。

5.想拍出海报的感觉?选一个人打头,



一个接一个,整体感强,有气氛。(如上图)

解酒 学会保护自己

聚餐前,可以和亲人朋友打个招呼,把酒店地址包厢号告诉他们,有备无患。

喝酒前半小时喝点牛奶、酸奶,对胃壁形成保护膜,减少酒精进入血液达到肝脏。

上菜时,看到皮蛋、鸡蛋赶紧吃,肉也来几块,豆腐更是不能落下,它有解毒功能。适时乱入装吐、话多、倒地不起等剧情,不是演技派,请慎用,演砸了就不好了。

蜂蜜水、西瓜、西红柿、葡萄都能解酒。香蕉可降低酒精在血液中的浓度,减轻心悸、胸闷症状。可提前准备,以备不时之需。