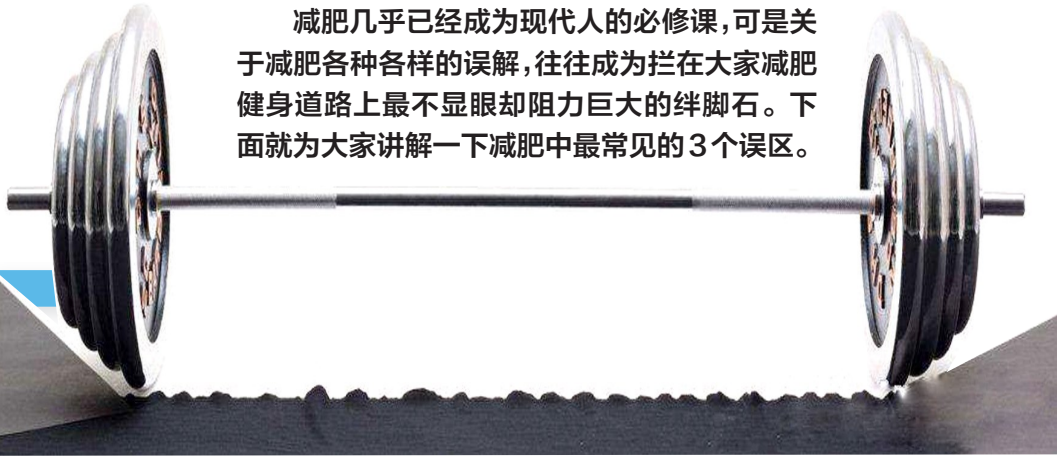


关于减肥， 这些误区一定要知道

减肥几乎已经成为现代人的必修课，可是关于减肥各种各样的误解，往往成为拦在大家减肥健身道路上最不显眼却阻力巨大的绊脚石。下面就为大家讲解一下减肥中最常见的3个误区。



误区一

肌肉和脂肪可以相互转换

有人在一段时间没运动后，感觉自己“发福”了，就认为是肌肉转化成了脂肪；有人看到胖子在锻炼后，练就出一身肌肉，就想当然地认为，是脂肪变成了肌肉。其实，事实并不是这样的！

肌肉和脂肪是两个不同的组织，根本不能互相转化。脂肪由脂肪细胞组成，最主要的功能是储存能量，同时还可以为身体作缓冲以及保存热量，这也就是为什么有时胖的人不太怕冷、有时撞击了也不会伤筋动骨。肌肉由肌细胞(肌纤维)组成，有收缩功能，帮助身体做出各种动作。比如低头和抬头、抬脚和举起重物时的一些关节活动，都有肌肉的功劳。

停止运动就变胖，是由于没有运动后，肌肉会变得松弛，肌肉组织会萎缩；同时如果这段时间饮食上没有节制，再加上新陈代谢减慢，就更容易长胖了。而胖子容易练出肌肉，是因其本身的肌肉含量就很大，只是被脂肪覆盖了。一旦稍加耐力训练，逐渐消耗掉那层脂肪，肌肉当然就显露无疑了。

误区二

用体重来区分瘦子和胖子

生活中，我们总会有这样的疑惑：明明已经锻炼出了一身肌肉，身材也比之前匀称了，但体重却居高不下，还有越来越高的趋势，难道越锻炼却越胖？当然不是！

这是由于同样重量的脂肪和肌肉，脂肪的体积会比肌肉整整大3倍。这也就是为什么，有时两个身高一样的人，身宽体胖的那个反而没有身材苗条的那个人重。因此，瘦子和胖子的根本区别不是体重，而减肥也不能只看体重。因为人体体重由骨骼、肌肉、脂肪和细胞内外液(水分)等构成，体重下降并不

代表减去了脂肪，有可能减去的是身体的水分，所以减肥时重要的是体型体态的变化，而非体重。

误区三

锻炼哪儿就能瘦哪儿

有人觉得腹部赘肉太多，所以就拼命锻炼腹部，希望能够单独减掉这一块。然而局部减脂非常困难，因为脂肪的堆积是周身性的，要减通常就需要从头到脚一起减。

况且，减脂也是很困难的，假如你要靠运动去掉一磅的脂肪，你必须燃烧3500卡路里，这相当于：一个82公斤的普通男性，跑41公里，或走62公里，或骑车骑104公里，或做瑜伽运动17个小时。

健身扫盲

如何区分肌肉和脂肪？

从上述材料我们也可以看出，如果体脂率降低，肌肉量增加，那我们的体型也会显得更为健美。但问题也来了，我们怎么知道所增长的重量的脂肪还是肌肉呢？

1. 测一测体脂

现在的健身房一般有测量体脂的道具，可以定期测量一下体脂。如果随着体重的增加，体脂没有增加或者增加得不明显，那么可以断定增长的大多是肌肉。反之，就要看看是不是自己的脂肪和热量摄入过多了。

2. 掐一掐肉肉

在肌肉放松的状态下用手去掐一下，能够抓起来的多数是脂肪。如果感觉到抓起来的肉比以往多了，那就要注意了，说明长了不少的脂肪。

3. 比一比外形

可以定期给自己拍照，来个前后对比。如果发现肌肉线条增强，肌肉形状也变得更明显，那么你的体脂就不会增加很多。

■毓璜

茶宜常喝不宜多喝 老人切莫超过7杯

茶是我国历史悠久的特色饮品，很多人习惯在日常喝上一些茶。春节聚会，大家也会泡茶待客，那么喝茶有什么讲究呢？

一般来说，每个人的体质都不一样，而每一种茶的性质也有所区别，针对冬春季养生，专家推荐两款茶：

1. 菊花茶：菊花为食，色、香、味、健康俱全。它能散风清热、平肝明目，蒸煮炒皆可，凉拌、做馅随君意，更可做菊花羹、菊花火锅等。

2. 玫瑰茶：冬酌玫瑰茶，温暖女儿身。女性冬季易手脚冰凉，用玫瑰花泡茶喝，能温通经脉、活血驱寒、润泽肌肤，各种体质的女性均宜饮，但经期少喝。

针对不同体质的人群，应该配合相对性质的茶方可起到保健养生的功效，比如说燥热体质的人以饮绿茶、青茶等凉性茶为宜，虚寒体质者以饮红茶等温性茶为宜。专家提醒，茶宜常饮但不宜过量，特别是老年人，每天不要超过7杯，否则会增加肾脏的负担。

■据《家庭医生》

吃对食物 摆脱宿醉

春节聚会难免饮酒，许多人在头一天晚上饮酒过量后，第二天会出现头痛欲裂、作呕、食欲不振、身体疲劳、口渴难耐，甚至整日躁动不安的症状，这其实就是宿醉。下面5种最佳食物，让你轻松摆脱宿醉。

1. 香蕉

过量的酒精摄入会消除身体所供应的大量钾元素，而香蕉可以快速、安全地为身体补充钾。

2. 水

即使已给身体补充水分，但是酒精的消耗还是会带来口渴难耐的症状。建议在床头放两杯水，睡觉前喝一杯，第二天早晨醒来再喝一杯。许多人会服用阿司匹林、布洛芬或其它止痛药来治疗宿醉，这种做法可能会起反作用，建议用维生素B族代替。

3. 果汁

多喝富含果糖和葡萄糖的果汁，特别是鲜榨果汁，能使血糖升高，并且补充已消耗的基本维生素。但如果胸口作呕，最好不要喝酸性饮料，可以喝姜汁取代。尽量避免喝咖啡和其它含咖啡因的饮料，因为它是利尿剂，会加快身体脱水。

4. 蜂蜜

蜂蜜富含钾和抗氧化剂，对摆脱宿醉帮助巨大。在宿醉期间，身体也需要摄入食物，可以选择直接摄入蜂蜜，或者将其涂抹在面包上食用。

5. 汤

如果吃蜂蜜烤面包和香蕉还无法摆脱宿醉，那么建议喝汤而不选择食用油脂食物。在喝汤时，还可以添加一些香料，使得出汗时将体内的毒素排出。

■据《环球时报》