



减肥良方

残酷 + 劳累 + 疯狂 = 减肥

减肥体验自虐指数排行

前不久,杭州静博士美容美体馆在大地春天时尚茶会所,举办了一场关于健康减肥的时尚派对。两位特邀嘉宾——中国中医研究院院士、世界减肥大会特聘专家组成员张英华教授和世界中医美容协会会长、中国仿生医学学科带头人张东志教授带领大家享受了一顿丰富的“减肥大餐”。

减肥的人很多,可是能坚持到底拿出成绩来的还是少数。张英华教授说,那是因为很多人都存在减肥的心理障碍:有人过分依赖美容院,自己处于被动地位,不想改变原有的生活方式,不肯控制饮食,不愿进行运动,只想“轻轻松松”减肥;有人期望值过高,不切合实际,给自己太大的压力,自己制造挫折打击自己,导致自信心全面崩溃;有人过分苛求自己,“我永远不吃油炸食品”,“永远不乘电梯到办公室”,一旦“破戒”,立刻懊悔不已;也有

人明日复明日,总是对自己说痛痛快快吃完这一顿,明天开始节食,结果却是自欺欺人,越吃越多……怀着这样的心态减肥,结果必然是失败的。

“减肥不是一朝一夕就能成的,难就难在坚持。必须要树立对减肥的信心,有了信心才会有恒心去完成永恒的减肥……”张教授如是教导大家。

话是不错,可在小记领教了一系列的减肥“妙方”后,仍是心有余悸。减肥是辛苦的、劳累的、疯狂的。减肥离奇,动辄节食二天,不进油米;减肥累,把自己跑得汗流满面,还得看着美食,边咽口水边告诉自己“坚持到底就是胜利”;减肥恐惧,开刀吸脂、满身银针,更有甚者是对自己身体进行摧残……试问,如此“酷刑”之下,有多少人能毅然挺立着?就算坚持下来了,也得撒下多少汗水和泪水啊!

九阳神功 第 n 式收缩功

ZN(自虐)指数:★

初听到这种“收缩功”,立马就想到了《喜马拉雅星》中,郑中基扮演的瑜伽大师“阿星”把身体收缩到一个小缸里面。这瑜伽中的上等功夫,什么时候运用到减肥中来了呢?

带着猎奇的心理,小记一行来到星空瑜伽馆,才搞明白此收缩非彼收缩。该收缩功是最新推出的一种通过调整呼吸,加强腹外斜肌、腹内斜肌和腹直肌的滚动收缩来促进肠胃蠕动,从而排除肠内堆积的脂肪的方法。这种方法除了能够减掉肠道附近的多余脂肪(俗称“板油”),还能促进新陈代谢,练会以后只要每天早晚各花 3-5 分钟时间就可以长久保持体型。

听说如此神奇,小记强烈要求体验了一把。光是调整呼吸这最初的一步,已经让人濒临崩溃了。风箱式的呼吸要求呼气的时候将腹腔内的气都压到体外,所以腹部应该是向内收紧的;吸气的时候则正好相反,呼吸速度也要比平时加快一倍。练了一会儿,就感觉肚子很酸。得出的结论是:“可怜的我前面的 20 几年都白活了,连呼吸方法都是错误的。”接下来的一步可是高难度的,听教练说一般人需要 3 个月时间才能学会。具体步骤为:将腹腔内所有空气都排出体外,真正有前腹贴后背的感觉,然后牵动加强腹外斜肌、腹内斜肌,使腹直肌左右滚动。小记卯足了劲,练了半天终于练到前腹贴后背这一关,就已经是面红耳赤、头晕目眩,整个人感觉要窒息一样了,后面的那一招滚动腹肌就不用再提了。

只能感叹,这方法好是好,可是要我每个星期练 3-4 次(每次 30 分钟),我可是没那样的毅力。

机械运动 代替饮食减肥法

ZN 指数:★★

俗话说“一年之际在于春”,这句话对健身行业来说再贴切不过。进入四月以后,杭州大大小小的健身俱乐部都进入了旺季。在思妍丽健身中心,小记发现,前来机械减肥的人可真不少。

在一叠会员健身计划表中,小记随机抽取了一张。一长串的运动安排让小记先汗一记,最先前的热身运动是 20 分钟跑步机(800 米跑 4 分钟也能把小记累趴下,匀速跑 20 分钟可是 4000 米啊),随后的基本训练更是丰富多彩:平板,3×10(3 组动作连续做 10 次);垫上侧抬腿,2×30;器械下压,2×20;坐姿夹腿,2×30;腹部夹腿,3×20;最后还有臂肢和腿部的拉伸运动。

据说此 MM 会员曾在两星期内成功减去 5 公斤脂肪,小记立马联系了她。在大番“思甜”之后,她终于也忍不住忆起苦来:“刚开始练的时候,一会儿就累了,坚持不下去。有时教练不在,我跑了 10 分钟就跑不动了,身边没个人监督还真不行。那段时间我差不多有两个星期不吃晚饭,只吃水果,还专挑晚上六七点去健身,练着练着就忘了饿了。不过也有正跑得大汗淋漓之际,电视里开始介绍美食的时候,只能边咽口水边告诉自己坚持到底就是胜利,那个折磨啊!”

领教了如此痛并快乐着的减肥强人,小记不禁惊叹人的潜力真是无穷。