

# 节后减肥潮又来了,但这一次贾玲给大家更好的方式和更多的激励 岛城健身房内满是“热辣滚烫”

□记者 李巧凤 文/摄

今年春节,减重励志电影《热辣滚烫》热播,贾玲扮演的乐莹在拳击训练中,成功减掉了50公斤,锻炼出了优美的马甲线。节后减肥,这几年也成为不少都市“打工人”的必修课。

在电影和节后减肥潮的双重加持下,近来,舟山人的减重健身也“火”了起来。在我市各游泳馆、健身房、拳击馆等运动场所,不少舟山健身爱好者正挥汗如雨地过着自己“热辣滚烫”的人生。



## 朋友圈里和健身场所,都掀起了瘦身热

“瘦身一百斤是真的!别人行的,我是不是也行!”“减肥不只是臭美,而是健康的开始!开启2024美丽健康开门红……闭眼入!轻松瘦!热辣滚烫今年的减肥动力是贾玲给的哦!”……在舟山网友的微信朋友圈中,不时有人对瘦身50公斤的贾玲欢呼羡慕,一些卖瘦身产品的商家也趁机打出了瘦身广告,减重健身的话题,频频刷新。

记者近日来到新城江海广场一家健身场所,咨询台前竖立着一幅醒目的宣传海报,一眼望去还以为是电影《热辣滚烫》的图片,细看才发现是拳击课程的广告,上面写着“同款瘦身逆袭课程”“同款训练课程”等字样,“也是想蹭一点电影的热度,所以制作了海报。”该健身场所

工作人员金先生称,近来每天都有人来咨询或者报名参加游泳、拳击等健身项目。

2月27日晚7时许,在定海凯虹广场的一家健身场所,各种健身器材前都有学员“奋斗”着,场馆里充满着健美的“荷尔蒙”。据了解,春节后,这家健身场所每天接待学员300~500人次。拳击教练程先生说,在学习拳击的学员中,女学员占了一半左右,“还有几位老学员,之前练了一两年拳击停掉了,最近看了电影,又重新燃激情来报名了。一些平时懒得动的人,也受到激励,计划动起来。”程教练说,“虽然近期因为下雨的原因,报名增加得不明显,但是等天气回暖,肯定会有一个小高潮。”

## 女子拳击健身,减掉肉肉也塑身

说起女子拳击健身这个话题,程教练说:“女孩子太适合练拳击了!”

程教练认为,拳击是一项综合性运动,不分男女,除了减脂消耗热量,具有一定趣味性,工作累了可以打打拳击,在娱乐的同时把身体热量消耗掉,还锻炼身体协调能力、反应能力、灵活性,发泄不良情绪,让心情保持愉悦。

在舟山,常见的女性健身项目是跳操、瑜伽等,“在上海、北京等一线城市,拳击在女生当中比较火,很多女孩子觉得拳击有一种酷酷的感觉,因而热爱这项运动。”程教练说,相比于跑步、跟随器材运动等健身项目,拳击不枯燥,更

有趣味性,“拳击有各种花式训练,在打靶的同时,学员们还可以互动,完成小连招、组合拳,一套打下来之后,非常有成就感。”

据了解,一般一堂拳击课加上热身等共1个多小时,一周练习2~4个课时。“练习过程中会有空击、步伐训练等,也可以实战对抗,学员们可学会一些简单的防身术,同时身体素质也在出汗中提升了。”程教练说,对需要减重的女生来说,拳击十分适合,在减重的同时也可进行塑身,“电影里面主演通过拳击达到减重目的,这一过程是非常励志的。普通人在教练专业指导下坚持运动,也可以达到合理的减重效果。”

## 科学合理减重,减一二十公斤不是梦想

《热辣滚烫》播出后,“减重50公斤”成为了一个关注点。在新城商会大厦一家私教健身工作室,教练璐璐说,不少学员都说被“震撼”了,一方面是对演员的敬业,另一方面是这一减重效果确实很有“震撼力”。

“电影里的减肥过程,她的整个训练里,可以看到后期有脱水的环节,将体脂保持很低的状态。但是这个训练,适合竞技运动员,需要有一个专业的团队指导,对普通人来说不太适合,持续高强度运动身体吃不消,要上班也没有大量的空闲时间。”璐璐说,“但是对比较胖的普通人来说,科学合理减重,减个一二十公斤不是梦

想,是可以实现的。”

璐璐说,她的学员里有80%以上是女生,一开始许多人抱着减重的目的而来,当瘦了一圈之后,很多学员觉得好看了,但有些学员觉得还不够,还想要马甲线,希望身上有线条感、力量感,“第一步减重、第二步塑身,人的喜好会随着拥有的东西而变化,许多减肥的人,最后往往会往塑身的方向继续努力。”

璐璐认为,决心和意志力对减重很关键,“影片里,贾玲特别值得人学习的,是意志力,每个人但凡有这样的意志力,都可以达到预期的减重效果。”

## 规避减肥误区 循序渐进适度运动

如何循序渐进减肥?减肥过程中常见的误区有哪些?记者就此咨询了舟山医院康复医学科医生王周红。

一年的减重范围为多少公斤比较合理?王医生介绍,这要看每个人的基础体重多少,以160厘米身高、30~40岁的人为例,如果体重在100公斤左右,在饮食上保持合理,保证一天三餐,一年减25~30公斤是合理的;比如65公斤的人,一年减5~8公斤属于合理。

“一个人不可能一口吃成一个胖子,也不可能一下子变成一个瘦子,原本基础体重比较高的人,也不能追求急速减肥,要合理地、有计划地减肥。”王医生说。

减肥中常见的误区,一种是想要马上瘦下来,期待立竿见影,持续剧烈运动;另一种就是不吃,完全靠饿。减肥期间过度节食或过度运动都有可能对身体造成一定的危害,比如长期节食会营养不良,皮肤暗淡无光,身体乏力,食欲减退以及眩晕恶心、心慌,更严重的会引起内分泌失调、免疫力下降、厌食等。而过度运动会引起关节和肌肉损伤、磨损关节影响关节功能、增加心肺负担等。

在人体所需能量中,蛋白质占到15%~20%,脂肪占25%~30%,剩下的能量全部由碳水供给,占了50%以上,大部分含碳水食物还提供大量膳食纤维,这些都是保障人体运行必需的。王医生建议,在平常要保持均衡的饮食结构,循序渐进运动,短期内急速减重不适合大部分普通人,即使是基础体重比较高,也要注意减重方法,控制好减重速度,切忌用力过猛,保持适度锻炼、适度运动。循序渐进的科学减重不会危害到健康以及出现减肥后快速反弹的现象。

## 坚持别人无法坚持的



市区天气:今天阴有时有小雨,中午起雨渐止转阴到多云。明天晴到多云。今天气温:6~9℃。明天气温:3~10℃。市区风力:今天北到西北风5~6级阵风7级,上午起5级阵风6~7级,半夜到明天偏北风5~6级。今天蓝天指数为四级,有可能出现蓝天。今天森林火险指数为三级,可以引起森林火灾,林区注意控制野外用火。

舟山市气象台2024年3月5日19时发布

请您关注天气预报