



明星养身 | Note

杨丽萍：不吃主食瘦身法

春晚上杨丽萍的“孔雀之恋”，让无数观众倾倒。而生活中，作为舞蹈演员的她拥有1.65米的身高，体重却只有90斤。前不久，在一档谈话节目，杨丽萍向观众揭秘了她的减肥食谱：早上1杯盐水+3杯普洱茶；中午1小盒牛肉+1杯鸡汤+2个小苹果；晚餐2个小苹果+1片牛肉。

点评：杨丽萍的减肥食谱中有三个可取之处：第一，她选择的肉类不错，牛肉是高蛋白食品，含有脂肪较少；第二，她很注重水分的摄入；第三，她还注重高纤维的水果摄入，这样可以帮助排毒，预防便秘。但是杨丽萍的减肥食谱中也有一个缺陷：就是不吃主食。中国营养学会建议：成年人每人每天的主食消费底线是250克。这是因为脑细胞需要葡萄糖作为能量，但脑细胞无法贮存葡萄糖，需要透过血液持续供应，碳水化合物食品摄取不足，可能造成脑细胞所需要的葡萄糖供应减少。如果一个人长时间不吃主食，首先身体会去消化蛋白质，以此来产生能量，这就破坏了蛋白质原本在人体内承担修补肌肉和身体其他组织的任务。杨摄入的大部分都是汤汤水水，这是具有饱腹感的东西，但是不含什么营养。换成是一个正常要减肥的人，还不能完全照搬她的食谱，要不，身体吃不消的。

文/熊苗 国家高级营养保健师

Do exercises

春日养生不蜗居

立春一过，春天就慢慢地靠拢过来了。中医角度认为，春天自然界的阳气开始生发，人们应该借助这一点，好好养阳。而养阳的关键是“动”，趁着春暖花开的好天气，到大自然的怀抱里伸展四肢，感受来自身体内部的力量。

■文|方舟 ■图|资料



消除无法运动的借口

最常听到的不运动的理由就是“没时间”，但它和其他理由一样站不住脚，因为调查显示，缺乏运动恒心的人，时间压力往往不比规律运动者来得大，只不过他们处理事情的优先顺序不同罢了。如果你运动的打算经常被其他琐事耽搁，或担心运动使你变得忙碌不堪，建议你在一大早进行运动；如有可能，在午饭前运动也不错。

运动计划保持弹性

情绪、饮食、睡眠状况甚至工作压力，都会对体能状态产生或多或少的影响，在某些日子里，你会觉得自己的体能比平常好，所以最好按照体能状态的不同来调整自己的运动计划。长期运动的人不会给自己制定严格的目标，循序渐进地增加运动量才是最好的方法。

运动前多一些心理暗示

许多人会预先调整心理状态，使身心的节奏合一，运动时就不会感觉费力。运动前，你不妨每天挪出5至10分钟的时间，想象自己运动的情形——缓缓地呼吸，正在做某种运动，试着模拟运动的情绪与感觉，想象自己越来越健康、容光焕发的模样。

运动也要跟着感觉走

运动是很人性的，不妨跟着感觉走。如果你制定了非常周详的运动计划，也就意味着，对自己要求很高。这样即使你只是休息一两天，心里就会充满罪恶感，那么这时，运动已成为你的负担，最终会使你不堪重负而完全放弃运动。因此，不要介意运动的项目、时间和强度，也不要频繁地关注运动后的效果，如果你出现急于达到效果而导致焦虑、失眠等现象，表示你的得失心太重，不管你是为了锻炼身体还是培养体力，恐怕只会事倍功半。

偶尔从事轻松的运动

汗水淋漓才叫做运动吗？人难免会走极端，虽然持

续性的正规的运动会使你得到更强健的体魄、更苗条的身材，但也会让你失去生活的重心。更有效率地处理工作、人际关系及家庭事务不就是你运动的目标吗？与其以运动填满时间，倒不如循序渐进地使运动融入你的生活，比如：走路上班或以爬楼梯来代替电梯。这样你花在健身房的时间可能大为减少，但运动的效果却能持续得更久。

高纤维与高蛋白饮食

如果没有摄取适当的养分或足够的热量，你的身体便无法正常地运作，进而感觉疲倦而无精打采。多吃

一些水果、蔬菜及其他碳水化合物来补充体力，并摄取足够的蛋白质来强健你的肌肉。除此之外，记得补充水分，剧烈运动后半小时内不宜喝水和进食，含糖分的饮料尤其应该避免。

让运动永葆新鲜

最好能交替进行各种类型的运动，增加你对运动的兴趣；或者试着改变运动时的服装，如一套新的运动衣或一双新运动鞋；或者邀请朋友加入，这样可以大大地增加运动的动机。如果将运动变成团体聚会的活动项目，可以结交更多朋友，不也是一项不错的人际交流吗？

减肥、食欲是鱼和熊掌吗？

这个问题是大家问得最多的。其实每次看到这个问题我颇有些无奈，食欲我们应该是和它和平共处，而不是坚决的打击和抵制。因为越是饥饿，我们就越想吃东西，不仅仅是心理上想，身体也迫切的需要。要时刻记住，减肥绝对不是你着急就可以的，而且往往越是追求快速越是事与愿违。

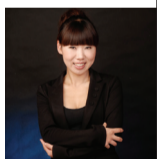
有些人也许看到这段已经来不及了，正在无法抑制的暴食中，那么你可以试试下面的方法，应该可以帮到你的。

1、有选择地买食物回家，既然自己控制得很痛苦很艰难，那就顺从自己的心买一点吃的慰问一下吧。但是那些饼干，蛋糕，膨化食品等还是不要了吧，我们可以选择的零食有果冻，海苔，奶制品，铁蚕豆，水果，少量的坚果。

2、尽量多选择水果，尤其是一些热量少不容易吃很多的，比如苹果，石榴，子。这三种可以在你想吃东西时尽情地吃。其次的选择是一点果冻，一杯酸奶，十几颗的坚果。

3、如果你不仅仅是想吃零食，可以去吃贵贵的日本料理，让你边吃边心疼，同时热量也不会很高，或者是在家做点蔬菜沙拉，做点奶香青豆泥，用红茶和牛奶煮点奶茶，做一点三文鱼，不方便的干脆买金枪鱼罐头，即便是吃上一罐也没什么大不了。

4、逐渐地替换那些不健康的食物后，我们要逐渐地改掉暴食的习惯了。每次想吃东西时，可以15分钟后决定吃不吃，如果还很想吃，可以走到外面散步，快走，逛街都可以很好地转移注意力，一次过后，你会发现自己没那么想吃东西了。如果还不行，那么就先喝一大杯水，或者吃一个苹果，然后再吃其他的食物吧，至少可以让你少吃很多东西。



Health expert

健康达人

赵英敏
国家高级营养师
健康咨询师
专栏作家