

# 英国网络健身达人 变厌食症患者?

## 当健身女神 真不是发发朋友圈那么简单

公开课



更多精彩内容,请关注  
微信公众号“郑运动”



晒美照、晒健身计划、晒食谱……这几乎是现今很多健身达人在网络上爆红的同一方式。21岁的英国健身达人西莉亚·里尔芒斯通过这一方式,拥有了两万多的粉丝。不过为了维持自己的火辣身材和广告代言,西莉亚付出了很大的代价,近日她在社交平台上向粉丝们宣布自己得了厌食症,原因是营养套餐吃多了:“我觉得是时候停止这些虚伪的东西了,无论如何我都要和这样的生活说再见了。作为一个热爱健康的人,我应该更关注自己的身体健康,而不是关心自己在朋友圈晒出的照片是不是够美够辣。”

### 1 走红压力致运动过量

通过社交网络,西莉亚很快就拥有了大批粉丝,这种明星效应吸引了健身器械和营养品生产商的关注,她也因此获得了某品牌的营养套餐的代言权。“几年前开设了自己的健身博客之后,关注我的粉丝就不断上

升,很多健身合同也是摆在我的眼前。”为了维持姣好的身材和六块腹肌,西莉亚付出了超出常人想象的努力,为了维护自己身材和代言的营养套餐,她每天至少要健身六小时,还得严格控制自己的饮食,餐桌上只会出现自己所代言的那些健康食品的营养套餐。

### 自测

#### 哪些迹象说明你可能锻炼过头了?

一周三次中等强度的锻炼课,每次半小时,这是你要达到健身目标的最低要求。而如果一天中强度或高强度运动了一个小时,那已经足够了。要是出现以下迹象,可能就说明你锻炼过头了。

●即便不是为了参加某项赛事做特训,你每天也要锻炼好几次,锻炼时间超过2小时。

●你对健身锻炼的重视程度高于一切,把它看得比上学、工作和与朋友聚会都更重要。

●只要缺席一堂运动课,你就会很不安,开始担心自己的体重。

●对于自己的身体,你总有一些不切实际的幻想,老认为自己应该看上去怎样。

●每次受伤或生病,康复起来都非常缓慢。

●女性生理期被打乱甚至中止。 汪雅云

### 2 运动过量致健康状况堪忧

“我开始严格按照科学饮食来控制自己的食量,然后我就吃得越来越少。有时候一天大运动量后,我也只吃几个鸡蛋、一只牛油果和一片吐司,我的健康状况每况愈下。”一段时间后,西莉亚发现自己越来越没精神,总感觉睡不饱,一躺到床上就觉得疲惫不堪,“因为害怕自己得了什么病,我决定去医院看看我的身体到底出了什么事。”医院的检查也证实了西莉亚的担心,她得了厌食症。

“每天吃着这些无味的‘健康食品’,我真的有点受不

了。但为了保持自己的身材和不断地在博客上更新锻炼内容,我又不得不逼迫我每天长时间大量地训练,最终我的身体被自己压垮了。”和西莉亚一样,英美等国很多健身达人的“新鲜”照片都是经过PS(电脑处理)的,“我知道我的同行里有很多人和我一样,我们经常为了能拍到一张漂亮的自拍照而苦撑下去。从开始运动起,我就一直保持自己的真实性,所以当我发现自己的问题时,我也要勇敢地说出来,我不是完人。”



历史总是惊人的相似,去年联赛中建业队曾经在四天时间内在主场和广州恒大连战两场,而今年同样的场景也再度上演,只是对手变成了山东鲁能:今天和周六,建业队将分别和鲁能进行足协杯和中超的比赛。而相对去年的保级举步维艰,今年形势要好了很多的建业队,对足协杯可以有更多渴望。  
郑州晚报首席记者 郭韬略

## 背靠背战山东鲁能 今晚,建业渴望 足协杯突破

### 力争实现突破

自从贾秀全执教建业队以来,已经创造了一系列的队史纪录,诸如第一次战胜恒大、第一次战胜国安,最大净胜球纪录等等。今天晚上,建业队将在足协杯四分之一决赛中对阵山东鲁能,又一个实现突破的机会摆在了贾秀全面前,此前建业队还未进过足协杯四强。

上周日做客贵阳,建业队以0:2败给贵州人和,但因为包括中场核心伊沃在内的诸多主力球员都未登场,甚至连18人名单都没有进,这也给外界留下了一个大大的问号:建业队是不是在为接下来足协杯和联赛中连续同山东鲁能的比赛留力?毕竟在联赛进入四强无望,保级又相对压力不大的情况下,对于球

队和球迷而言,足协杯都有着足够大的诱惑力。

在贵州经历了一场“本赛季阵容最不整齐”的比赛后,时隔两天,建业队已经“满血恢复”。在昨天的赛前发布会上,贾秀全表示:“目前阵容已经恢复齐整,对比赛也做了充分的准备。”而对于外界最为关心的伊沃能否出场,贾秀全卖了个关子:“他的伤势恢复得不错,已经能够参赛,但究竟上不上,什么时候上,我们要到赛前才能做出决定。”

尽管贾秀全一再否认此前做客贵阳的阵容和换人并非是在为接下来足协杯和联赛中连续同山东鲁能的比赛留力,也应该不会让人意外。

### 对手5夺冠军奖杯

相对于河南建业,山东鲁能在足协杯上的成绩可谓辉煌,以往曾经5次夺得冠军奖杯,而在此前广州恒大、北京国安等劲敌已经被淘汰之后,鲁能的夺冠前景更是被普遍看好。虽然外援尤西雷因伤将无缘今晚的比赛,会对球队的中场防守造成一定

影响,但是以鲁能的板凳深度,依然能排出相当强的阵容。

贾秀全坦言:“鲁能是国内豪门,实力超群,和他们的两场比赛都会非常艰难。”而同时,他也表示,会吸取客场同鲁能那场比赛的教训,不再急于求成,也要求全队放松心情,去争取一个好的结果。

# 七夕

浪漫七夕,寻找你心中的女神!  
和心爱的他(她)穿越到汉朝秀恩爱!

郑州绿博园七夕相亲寻爱之旅,带你领略古典传统的汉服文化!  
**郑州绿博园绿博之夜** 活动时间:7月11日至8月30日



8月  
20日



TEL: 0371-69682333

地址:郑开大道与人文路交叉口向南2公里 官方网址: WWW.ZZZGLBY.COM