

# 吃素也能练出完美肌肉块? 这个可以有 欧美最新健美新风潮是不吃肉 健美达人说这种自然健美叫“小鲜肉”



涨姿势

好莱坞大片《终结者5》正在火热上映,施瓦辛格虽然已经68岁,但他的那身肌肉还是令影迷们羡慕不已。提到健美,大家的第一反应就是疯狂训练,然后疯狂吃高热量的食物,比如大块的牛肉或鸡胸肉,好像个个都是无肉不欢的“肉食动物”。现在,英美等国的健美运动员却反其道而行之——不吃肉,光吃素,照样肌肉练得棒棒的。这样的素食健美者的肌肉块,真的不输给那些传统吃肉的健美运动员吗?还真的可以。



**素食** 早餐:燕麦片、麦芽、香蕉和浆果或樱桃  
**健美** 中餐:谷物、豆类和蔬菜的混合物,如:扁豆配搭花菜的咖喱饭  
**食谱** 晚餐:和中餐类似,或者一大盘饱含豆类的蔬菜沙拉

## “素食健美”旋风刮遍欧美国家

去年“宇宙先生”健美比赛的冠军获得者巴尔尼·杜普拉西斯,就是从肉食改成素食的典型代表。拥有20多年成功健美经验的巴尔尼本来已经准备好从职业健美选手中退役,直到他遇到了“素食健美法”才改变了决定,而继续坚持健美的他也成功在去年获得了“宇宙先生”的称号。巴尔尼说:“我一直是一个热爱动物、热爱生命的人,所以当我知道我可以在保护它们的同时,还能坚持我所热爱的健美,我觉得我自己必须坚持下去。”和巴尔尼一样,在英国也有越来越多的健美运动员选择成为素食者。25岁的

马克思·西布鲁克说:“转换成素食健美,是我这辈子最佳的决定。”

这股“素食健美”旋风迅速刮遍欧美国家,有越来越多的健美运动员开始转成素食主义者,在美国德克萨斯州,甚至还有一场只有素食主义者才能参加的健美比赛。而在这种趋势的背后,也有很多营养学家的鼎力支持。米歇尔·斯托菲尔就是其中一位,她说:“原来说到健美,大家都觉得只有吃肉才能长肉,其实不然。哪怕你每天只是吃素,其实你也可以获得你身体里所有需要的营养元素,想要健美长肉,吃素照样可以!”

## 可能是今后世界健美界的一个趋势

杭州市健美协会秘书长傅建陈也说,素食健美可能是今后世界健美界的一个趋势。“一般来说,健美分成自然健美和传统健美两种。像我们印象中的那些‘大块头’,一般都属于传统健美,他们的食谱里也主要是以肉类为主。另外一种自然健美,我们也叫他们‘小鲜肉’,

这些健美选手相对来说肌肉的线条就比较漂亮,看上去也不是那么大块,这类选手一般会在饮食中比较注重荤素搭配。”据傅建陈介绍,就现在而言,杭州还没有太多像国外这样完全素食的健身者,但通过自然健美来健身的人数也有不少。林甫

公开课

## 运动时听音乐真不是装 科学证明音乐真能促进锻炼效果

“听音乐不会那么无聊。”很多跑友都这么说。但跑步、骑车、健身戴耳机听歌的人,都容易被认为是装。事实上,大多数人会认为,一边运动一边听歌,效果会更好一些。没错,科学家发现,音乐具有“治愈作用”,不但会让你淡化疲劳,更会帮助你加速锻炼,哪怕你根本意识不到。

最近的研究表明,听音乐可以让重复性运动的频率更加稳定。这个在今年5月份发表在体育医学报告上的文章显示,34名心脏康复病人被分配完成一项锻炼任务,作为

对照组,1/3的病人在锻炼时不听音乐,而1/3的人用音频设备听音乐,而另外1/3的病人,则专门听一些有助于增强节拍的音樂。结果大家都能猜到,和前两组的对照组相比,最后一组病人的运动量有最大程度的提升——他们每周的锻炼时间平均多出了261.1分钟

“如果一名65岁的男性病患,可以维持这样的运动量,预计他可延长大约两年半的寿命。”这个项目的牵头人、多伦多康复研究所的高级研究员大卫·阿尔特博士说。马晓男



更多精彩内容  
请关注  
微信公众号  
“郑运动”

小课堂



## 今天做什么运动? 看心情

喜欢运动的小伙伴,你可能不知道,人其实可以根据自己的心情来健身的。这是英国运动专家针对情绪搭配运动研究出的成果。不同情绪选择不同的运动可以令你的运动更有针对性,也可以让你保持良好的健身习惯。

得到缓解,并且在入睡前得到平静。瑜伽的一些姿势可以让你专注于均匀地深呼吸,调整你的个人情绪。

### 愤怒? 请尝试跆拳道

这是高强度的有氧运动,可以排解你高度紧张的神经。你可以尝试着出拳,猛打并且高抬腿让你紧张的情绪一扫而空,并将你的愤怒连同汗水一块儿流在健身房的地板上。

### 高兴? 那就跑起来吧

保持积极的心态,来安排你最喜欢的慢跑路线吧。你可以将这种积极的情绪增加到你的步伐当中,慢跑将变得更加令人愉悦。慢跑已被证明能促进大脑性能,保护你的心脏,促进良好的睡眠。结合愉快的情绪跑起来,你将迎来美好的一天。

请记住:这是让你内心的怒火转移到别处最好的方式,但一定要量力而行。因为这样消极的情绪可能会让你因为用力过猛而造成运动伤害。

### 悲伤? 用游泳放空自己

将自己投到一池碧蓝的水中并且让情绪随着你最喜欢的泳姿而去吧。游泳可以让你有机会在有限的空间里运动,无论在心理上还是身体上,你将根据自己的节奏来控制运动的频率。游泳是一种很好的有氧运动,提高你的心率并且改善你的关节。在水里可以感觉到放松与舒缓,一些人甚至发现游泳有利于减轻抑郁的症状。林峰

### 压力太大? 试着做做瑜伽

当你感觉压力太大,焦虑紧张时,试着让自己的大脑放空吧。用瑜伽来进行拉伸,让你的身体得到精神、物理以及情绪上的放松。这样的锻炼可以令你的身心压力

始创于1949  
郑州晚报  
我们一直在你身边

最惠抢  
周五

我是郑州晚报消费部记者 周静静  
为周五最惠抢代言  
今日上午10点开抢