



贾玲的经验你适用吗？

什么情况需减重 怎样才科学减重？

今天我们来听听医生的建议 以避免一些误区



《热辣滚烫》剧照

公开瘦身食谱，贾玲再上热搜



贾玲的日常饮食

贾玲一年时间减肥100斤的话题屡次登上热搜。她到底是怎么做到的？近日，贾玲做客某节目时，公开了自己的日常饮食。

节目中，贾玲称目前的日常饮食为：大白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉和糙米饭，并说现在的饮食少油少盐，“一天20克油5克盐”。

提到当时训练时写的日记，贾玲说从刚开始想吃播、想吃火锅到后来想吃的食物越来越健康，并且尽量都在八个小时内吃完，遵循着“16+8”原则。

贾玲还提到，以前自己缓解压力的方法，和许多年轻人一样，就是吃饭和喝酒，通过减肥，如今她已改成喝茶，并且早睡早起。

此前，在电影《热辣滚烫》官方账号发布的最新花絮中，贾玲首次曝光自己在片场吃的减肥餐。视频中显示，贾玲吃的是低脂荞麦面和水煮青菜，低油低盐非常清淡。

抗饿妙招

第一招：分餐制

分餐制不是加餐，而是每餐匀出一小部分食物挪到两餐之间吃。比如，早上的鸡蛋或者牛奶挪到上午10点来吃；中午要吃的蔬果，挪到下午3点半左右吃。

第二招：减盐

盐对于大脑的刺激强烈，越咸更让人想吃。

第三招：小口喝水

喝水时不要一次性喝300-400ml，而是选择小口慢饮，这样可以有效减少饥饿感发生。饭前半小时喝一杯水，也有利于少吃。

第四招：增加膳食纤维

可以在早餐或者午餐中增加全谷物食物替代细粮，有利于延长食物在胃里停留时间。也可以选择市面上销售的可溶性膳食纤维，它们有很强的吸水作用，帮助缓解饥饿感。

第五招：实在饿吃酸奶

实在饿得睡不着，可以选择一杯无糖酸奶或者希腊酸奶（注意：不是无蔗糖哦），既能缓解饥饿感，还能避免血糖太低影响睡眠。

据潮新闻

刘女士正在上拳击课 受访者供图



贾玲减肥成功 私教这行火了？

当成功瘦身100斤的贾玲出现在大银幕上，不少观众的健身热情也随之被点燃，而他们迈出的第一步便是找一个靠谱的健身教练。

《热辣滚烫》带起健身潮

今年春节档，电影《热辣滚烫》领跑总票房。除了常规的路演和推广之外，“贾玲减肥100斤”成了这部电影最受关注的话题。

与此同时，健身行业也受到影响，同样表现出“热辣滚烫”的消费势头。一位来自江苏的健身工作室工作人员向记者表示，往年通常是元宵节后迎来新客户咨询报名高峰期，但今年有所提前，初八前后就有不少人报名体验课。

除了时间略有提前外，这位工作人员还表示，越来越多人主动来找私教，“以前我们都要自己主动找会员上私教课，现在都是会员找我们打听哪个教练好。”

除了常规课程，贾玲在影片中练习的拳击课程需求也有所增加。“最近很多人看了电影来问有没有拳击课，我们正在招教练。”这位工作人员介绍，拳击课程的私教通常比一般课程要贵，但最近火了之后，有报名意向的会员越来越多。

北京多家拳击馆和健身房告诉记者，过去报名拳击课程的多以青少年为主，现在成人拳击咨询量也有明显增加，尤其是女性顾客变多。

有人一年花10万请私教

找私教是许多人开始健身的第一步。来自北京的刘女士从去年1月份开始找私教健身。和影片中贾玲的经历类似，刘女士也是大体重基数减肥，她报名的训练课程包括拳击和常规训练。

刘女士表示，她最开始是零基础健身，选择私教的原因是在专业人士的带领下规律训练。目前已经从将近200斤的体重减到现在130斤左右，一年时间减重70斤。

不过，请一个健身私教的价格并不便宜。记者了解到，仅一节60分钟的成人拳击课价格就在450元左右，也有课程价格将近700元。常规健身训练的价格虽然稍微便宜，但单节价格也在200-300元。

刘女士告诉记者，整体算下来，过去一年在健身方面大约花了10万元。她一周上6节私教课，每次包括一节常规课和一节拳击课。

部分教练未受培训也上岗

记者走访多家健身房发现，健身教练的资质证书五花八门。例如，中国健美协会专业健身指导员证书、私人教练职业技能培训证书、高级私人健身教练证书等。这些证书的出处主要是国家体育总局或人社部、健身协会以及社会上的培训机构。这其中，培训机构颁发的证书比例最多，但基本花钱上培训班就能买到。

一位健身教练介绍，这一行门槛并不高，大部分入行者不需要相关专业背景，有部分经过个把月培训就能直接上岗，还有些甚至没有参加过培训。另外，他们在授课时还承担销售任务，这直接关系到他们的收入。

不少人在业绩压力下，很难专心提升业务。《热辣滚烫》中，就有教练为了卖卡和稳定客户，在训练时只顾对女学员“甜言蜜语”，不带女学员认真训练的情节。有网友吐槽现实生活里的健身房也有出现这样的情况。

刘女士建议，不要考虑教练流动性特别强的健身房。“跟A教练买的课，是A拿提成，但如果A走了，你再去跟别的教练去上课，别的教练不一定能好好带。因为他是带你剩余的课。另外，如果健身房倒闭了，对方不会提前告知，再去维权也很难。”

据中新网

新闻多一点

全国拳击相关企业超2000家

贾玲在《热辣滚烫》中的励志表现点燃了无数网友心中对健身、拳击的热情。那么，我国拳击相关企业发展如何呢？

企查查数据显示，我国现存2382家拳击相关企业。近十年，随着国民健康意识的不断觉醒，如拳击类的运动需求越发旺盛，拳击相关企业注册量整体呈上涨趋势。2019年，我国新增544家拳击相关企业，同比增长4.62%，达近十年注册量峰值。2020年~2022年，我国拳击相关企业分别新增336家、269家、181家。2023年，我国新增185家拳击相关企业，同比增长2.21%。从区域来看，广东现存229家拳击相关企业，位居第一。浙江、山东分别现存198家、196家拳击相关企业，位居前三。从城市来看，深圳现存138家拳击相关企业，位居第一。

据大象新闻

最近一段时间，随着电影《热辣滚烫》的热映，市民掀起了一股减重热潮。什么情况下需要减重？怎样才能科学有效地减重呢？2月21日，记者采访了陆军军医大学西南医院健康管理科主任陈宗涛。

“减重之前，首先要知道自己是否需要减重。医学上一般使用体重指数进行衡量，体重指数=体重(公斤)÷身高(米)的平方得出的数字。例如一位女性体重60公斤，身高1.60米，她的体重指数是23.44。”陈宗涛介绍，如果体重指数超过24，就认为是超重，超过28就认为是肥胖。

“除了单一的指标之外，也要看是否合并有一些肥胖相关的疾病，高血糖、高血压或者高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝等，要是合并有这些肥胖相关的并发症，则说明更应该进行减重。”陈宗涛说。

节食就能减重？

专家：错！减重存在这些误区

“科学减重指的是利用运动、饮食等方式，有序降低体重。”陈宗涛表示，对于科学减重，人们往往存在误区。

陈宗涛解释，不少人认为节食就能减重，其实是一种错误认识。节食是人为控制饮食，并不会影响胃的大小，虽然节食初期可以看到明显的体重下降，但长期空腹可能带来更多健康风险，比如导致低血糖、损伤胃黏膜、月经周期紊乱等问题。而一旦停止节食减肥，只要过多摄入食物将可能导致新一轮更为疯狂的体重反弹。

此外，陈宗涛提醒，单靠某一类食物实现减肥排毒是没有科学依据。长期单一进食，会导致营养不均衡，容易诱发疾病。

“长期摄入‘零卡糖’的加工零食、饮料，也是科学减重的一大误区。事实上，这些食品中采用的‘零卡糖’又被称为代糖。它们虽然提供的能量比一般的蔗糖低，但依然会在体内形成热量，摄入过多，同样不利于科学减重。”陈宗涛说。

“科学减重也不能一味关注体重和外形。不少人认为，只要体重下降，减肥就宣告成功，其实是不准确的。”陈宗涛说，如果只是减少水分或是压缩身体脂肪，也会看到体重下降的情况，但不能证明已经成功减肥。相反，如果体重没有下降，但是你的肌肉增长了，身体变得更加紧实，反而可以认为是成功减肥了。所以，减重不能只看体重变化，也要关注身体构成成分和比例变化。

如何科学减重？

专家：需记牢这些要点

那么，到底应该怎么做才能科学减重呢？“首先，应设定适合自己的体重目标，再划分为细小的目标。比如目标是减重10kg，可以先定一周减1kg，腰围缩小1cm，三天不吃甜食，隔天运动一次等。”陈宗涛说。

同时，制定目标后，还要根据自身情况，明确减肥的目的，再采取合适的行为。比如，减肥的目的是降低甘油三酯直至正常范围，就要先判断是否需要用药，再减少高脂肪、高碳水和动物脂肪等食物的摄入，而不是采取盲目跟风不吃肉等错误行为。

“其次，科学减重并不是少吃或不吃，而是要吃好、吃对。”陈宗涛建议，在减重期间最好多吃牛肉、鱼、虾、鸡胸肉等优质蛋白质，延长饱腹感，抑制脂肪生成；多吃菠菜、芹菜、茼蒿、茼蒿等深色蔬菜，促进肠道蠕动；多吃玉米、燕麦、小米、大黄米等粗粮，补充维生素、矿物质、膳食纤维等多种营养素。并且，还应放慢吃饭速度，将进食时间延长到半小时左右，减轻肠道负担。

最后，陈宗涛提醒，除了控制饮食，减重期间也要适当运动。具体而言，每周除了进行3-5次的中等强度训练外，还可每隔一天进行一次抗阻肌肉力量训练。

其中，中高强度运动以中速跑、跳绳等有氧运动为主，每次运动时间不超过1小时，每周运动总时间不超过150分钟，抗阻肌肉力量训练每次时间不超过20分钟，如运动途中如有不适，需立刻停下休息。

“科学减重还需保证规律作息，早睡早起，尽量在晚上11点前睡觉，每天保持7-8小时的睡眠。”陈宗涛说道。

新重庆-华龙网