

一日三餐可减肥，靠谱吗

■本报见习记者 袁一雷

“三月不减肥，四月徒伤悲，五月徒伤悲，六月徒伤悲……”这句流传甚广的网络神句，成为不少爱美女生的“魔咒”。

当下，又到了酷热难当的夏季，身上的脂肪却无法像衣服一样由多变少。于是，不少爱美之人为了“瘦成一道闪电”开始了减肥的漫漫长途。

在众多减肥方法中，少吃多餐是很多人都会尝试的一种方法：改变一日三餐的饮食规律，取而代之的是一日四餐、五餐甚至六餐。

但是这样的方法真的可以帮助人们甩掉脂肪吗？

### 形式上的心理安慰

今年年初，英国科学家开展了一项小型研究，将两种节食方法进行了对比。在实验中，一些女性被要求在某一天的中午吃5顿饭，而在另一天只按正常的饮食时间吃了2顿饭。但是这两天中她们所摄入的总热量是一样的，结果发现她们消耗的热量也是一样的。

参与了该研究的皮亚博士说，尽管民间盛传少吃多餐能加速新陈代谢，但事实似乎并非如此。无论你一天吃2顿还是5顿，只要所摄入的热量一样，消耗的能量也就一样，少吃多餐的方法根本不能减肥。

几年前，美国的一项研究也通过实验发现若想控制胃口，还是保持“一日三餐”的习惯为好。这项发表在《肥胖》杂志的论文称，减肥者采取的具体节食方法并不重要，想要减肥的人可以随意选择自己喜欢的饮食方式，关键是要把每天摄入的总热量降下来，只有减少热量摄入，才能减肥。

“从能量平衡的角度说，能量消耗大于能量摄入才能达到减重的目的。而且，真正的减肥是指减去脂肪，这一点只有通过适量控制能量摄入加上有效的有氧运动才能实现。”国家体育总局运动医学研究所研究员王启荣告诉记者。

### 一日三餐适合“非一般”人群

关于少吃多餐有利减肥的说法，王启荣认为可能源自多年前美国曾经“流行”过的胃部切除减肥法，即针对严重超重的肥胖人士，采取通过手术将胃的体积“缩小”，达到节食的目的，最终令其体重下降。2008年4月，这种切胃手术被美国食品药品监督管理局纳入正规减重手术。“对于接受过胃部部分切除手术的人来说，为了保持身体日常所需能量，会进行少吃多餐。”王启荣表示。

一般而言，少吃多餐更适合糖尿病以及胃肠病人。对于糖尿病患者来说，少吃多餐可以避免饮食数量超过胰岛素的负担，使血糖不至于猛然升高，而于血糖下降时因进食可以避免低血糖反应；对于胃下垂或胃黏膜脱落病人，其进食量过多易引起上腹部饱胀不适、疼痛，适合少吃多餐，可以减轻不适症状。

而在2012年的一项研究中，英国伦敦帝国学院的科学家比较了来自英国、日本、美国和中国2000多人的饮食习惯，发现少吃多餐者舒张压较一日三餐者低，而且更少苗条。因此，研究人员认为，少吃多餐能够维持血糖及能量水平稳定，有助降低血压和胆固醇。

今年5月，美国女性詹妮弗·安妮斯顿曾对媒体公布了她保持身材的秘方，日常饮食清淡健康，一日三餐都是她平时的习惯。但是不要以为这就足够了。詹妮弗还告诉记者，她一直保持运动习惯，包括瑜伽和有氧运动等。

### 健康比减肥更重要

“就减脂而言，必须注意的是热量摄入与消耗之间的平衡关系。”王启荣说。英国医学研究理事会人类营养研究组主管杰布也认为，用餐次数多并非增加食量的借口，而且如果人们准备一天吃五六餐，卡路里的摄入量更要严格控制。“鼓励少吃多餐有可能变相允许摄取太多卡路里，而这通常涉及更多脂肪、糖分和盐分——这一切都会抹杀多餐所发挥的小小作用。可以参考的策略就是把你的正餐分成两份，并把甜品留下来作为中餐的小吃。”杰布对媒体表示。

而且，用餐次数增多还存在于损伤牙齿的风险，因为增加进食次数会令牙齿更多接触分解碳水化合物产生的酸，而这些酸是在牙齿菌斑的细菌分解食物时产生的。

“其实，衡量肥胖与否的标准不仅是看体重一项指标，围度、体脂率和BMI等指标都是可以用来判断肥胖的程度，而且更科学。”王启荣说，“更重要的是，有些女孩在少吃多餐的过程中，往往将五谷杂粮、肉类等排除在外，选择水果、酸奶等替代正餐，这样做无法保证身体的均衡营养，并非健康之举。真正健康的减肥还是应该依靠适量地减少能量摄入加上有氧运动。”

“我现在组织的公园徒步只是一个相对比较个性化的健身尝试，不需要竞技，不要证明什么，发个通知，三五好友随时可以走走。每个人都可以选择自己适合、喜欢的锻炼方式，我只是提供了一个我自己的思路。”朱效民最后道。



图片来源：百度图片

当影视明星展示自己的六块或者八块腹肌、人鱼线、马甲线时，当看到网友晒自己90天如何“从肉丸到型男”的减脂过程时，当周围有朋友谈论起力量训练、核心训练、提高心肺功能时，当越来越多的人加入到跑步、骑自行车行列时，人们会发现，健身运动的观念已发生改变，而且还改变着人们的生活。

跑步、体操、球类，有氧无氧，等等，这些来自西方健身运动的概念和方式，显然和中国传统运动如武术、太极拳等有很大不同。

两类运动有什么不同，它们之间是泾渭分明，还是可以相互融合？对普通人来说，选择哪一种更为合适？

两类运动如何吸引健身者，如何调整自身，这不仅与健康有关，与形体有关，还与文化、观念有关，更是一场商业争夺战。但这或许不是一场你胜我败之战，如果双方取长补短，那么将是多赢的局面，不但中西运动融合并得到发扬，还是文化的互补。

## 流行

### 塑形更健康

“现在到健身房来锻炼的人越来越多，尤其是年轻人的比例增加了很多，原来喜欢酒吧、聚餐的人开始健身。除了减重，现在人更注重肌肉线条，让体型更结实挺拔和曲线明显。”做了20年健身教练、14年私人教练的Mike告诉记者，近两年男女健身目标逐渐相同，女性健身的比例尤其是女性采用器械运动方式健身减脂的人多了，更多女性开始了解肌肉作用而重视肌肉锻炼，不再谈肌色变。

聂倩倩(化名)的生活在她决定锻炼减肥后就发生了改变，早晨不到5点就起床，无氧运动一小时，洗澡，吃早餐后去上班。晚上下班回家，活动一会儿就去跑步，由开始跑到200米，到现在轻松跑五六公里，每周跑三四次。不到半年，她的体重就由原来的70公斤到现在的55公斤，“运动强度虽然大，但感觉身体更好，体力更强了。”聂倩倩说。

朱博(化名)在媒体工作，单位体检时，不到40岁的他就已是“三高”人士。他决定用运动及控制饮食来改善身体，跑步、游泳、骑自行车，半年后他的体重下来了，更神奇的是“三高”也没有了。

Mike向记者介绍了一个成功案例，一位女士最初体重是78公斤，Mike给她定的训练计划是头三个月减10斤，首先让她提高体能，包括一周两次力量训练，三次有氧运动。坚持了一年，减了32斤，体脂从33%降到26%。不但体重、体型向好的方面发展，人也更有活力不会时常觉得累了。

### 科学训练受追捧

“健身对身体有没有好处这已不再是问题，问题是怎么科学健身？这是一个漫长的过程。”首都体育学院教授李相如说。

一天训练不要超过90分钟，45分钟有氧45分钟无氧，或者60分钟无氧30分钟有氧；永远关注线条，其次围度，体重不是衡量你减脂效果的标准……

运动不到一年，聂倩倩已经能很熟练地说一些运动术语，并有了自己的锻炼心得。这得益于网络的传播。

跑步圣经网上有一个《跑步入门必读》帖子，点击量已超过90万次。详细说明了跑步姿势、跑步预防伤害、跑鞋、跑步时间、每次跑量等，还有非常具体的提醒，如“跑步时暂时不要想着‘三步一吸，两步一吸’……先自然呼吸，运动能力提高了你自然能找到自己的节奏了”。

网络让普通人慢慢懂得如何根据自身情况进行运动，从网上获得相关知识，再把自自己的运动心得发在网上，分享自己的经验，遇到问题还可以求问，例如对于运动伤害，“你的小腿是不是由于一些原因导致——胫神经发炎(小腿前部的疼痛)。你可以试试这个动作，它可以更好地减轻疼痛，找一个足够高的椅子，坐上面，找一个大概6~8磅的哑铃用你的双脚夹住它，然后夹住哑铃缓慢的移动通过你的脚腕，每天可以做4~5组，每一组12~15次，坚持几周几个月会有显著的效果。”

“网上、微信里的信息虽然不是特别准确，但胜在及时，国外有什么新观点很快就转来了，因此对锻炼有一定的参考价值。”北京体育大学教授曹建民说，尽管这些知识离专业化的道路还很远，但对于业余运动者也足够了。他还举了一个例子，因为下山时膝盖负重更大些，现在越来越多的人在爬山时使用登山杖来承受一部分体重，减少对膝盖的损伤。

减脂增肌训练与饮食也密切相关。Mike和几位运动爱好者都强调，饮食上要以低脂高蛋白、少油少盐多粗食等。

“西方的锻炼方法和营养相对比较规范，如每天消耗多少热量，应该摄入多少热量；蛋白质摄入量多少，换成每种食物，如牛肉多少克有多少蛋白质，等等。现在的年轻人比较容易掌握。”曹建民说，这些概念无疑都是来自西方的，“中国传统医学中，药膳对调整身体，改善健康有作用，但对营养做得不多，比如应该吃多少，更没有针对单独的营养素如蛋白质、糖、脂肪、维生素等的饮食方法”。

不过，曹建民提醒，科学训练是不断地更新完善的过程。现在的训练方法也不是完全正确的，也有不科学的地方，只是现在还没有被认识到。

# 你选择哪种运动

■本报记者 温新红



## 西方式

# OR

## 中国式

蒋志海制图

## 瓶颈

### 中国式“摸鱼”

《跑步入门指南》提到，跑步预防伤害的方法第一点要做好膝盖保健操，而这其实就是中国传统武术中的站桩。站桩不但是为了跑步更远更快，而且站桩练就的膝盖能力会不断积累，不会衰退。

李相如也提到，中国传统运动中，有类似铃铛的石锁、绑着沙袋跑步等，效果不比西方的器械差，也能达到减肥、塑形的效果，只是没有形成一套大家接受的训练体系，缺少好的传统文化的积淀与传承。

Mike介绍，男女对肌肉练习部位不同，男性多是练习腹部手臂等上肢肌肉群，女性则主要练习腹部大腿等下肢，这都可以根据不同的训练达到。显然这种“指哪儿打哪儿”的肌肉训练对中国传统运动来说有些困难。

李相如介绍，西方体育的发展是工业革命后，大众在有了大量空闲时间的过程中，发展了一些民间体育项目。古代奥林匹克运动会，田径项目就只有跑步一个项目，现代奥运会用了大概60年时间，把田径项目进行整合成现在的男子24个项目，并稳定下来。中国传统运动种类不多，但每种类别有很多门派。门派林立，师承制，没有西方运动的统一化训练模式，最终导致练习者无所适从。

以太极拳为例，就有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等。在百度太极拳贴吧上，有一个热门帖子，谈的是“寻师这件事”。开头就说“师徒这事儿的确是要靠缘分的。其实大部分人都没有缘分碰上名师”。

北京大学哲学系副教授朱效民是健身运动的体力行者。他说学习太极拳的确要找名家指点。即使如此，想练好太极拳也不容易，他曾听一位太极大师说，学习太极拳有三个阶段，即招熟、懂劲、神明，然而绝大多数习练者基本上都还在之前，属于“摸鱼”阶段，即只是练习太极拳的套路，俗称“盘架子”。这位大师带的徒弟也都只练到“懂劲”阶段，到第三个阶段的，估计一两万练习者中才有一人。

“太极十年不出门。中国传统运动学习是讲缘分的。不能按西方运动的方式，硬练是练不出来的。”朱效民说太极更重要的是要自己去领悟。吴式太极拳名家王培生的老师之一是吴式太极拳北派奠基人王茂斋，王茂斋曾说王培生学了她的20%。“徒弟都那么厉害，那师傅得多厉害。”不过，朱效民慢慢明白，王培生的确没有全学王茂斋的拳法，但不等于他只有师傅的20%功力，事实上更多的是自己感悟到的，“太极拳以及中国传统武术的特点都是继承前人的同时，也要靠自己发展。”

“其后果只会让普通太极拳习练者不断产生挫败感和虚幻感。对于尤其讲究不同学习阶段的可操作性，习惯于明确地分级别、定等级的西方学习者来说更是生命中不能承受之轻！”朱效民感叹道。

曹建民同样认为，当下的中国人生活节奏太快，简单运动的方式可能更容易接受。跑步、骑自行车、球类运动等虽然都要技术，但对非专业人士来说，学习起来还是相对容易的。而中国传统运动必须沉下心来学技术，才能作为锻炼的方式。

### 西方式“耍酷”

“因为山在那里”，英国登山家乔治·马洛里的这句话在徒步圈非常流行。近些年，一些徒步爱好者已将7+2——七大洲的最高峰加上南北极作为自己征服高峰、挑战极限的目标。

“这是西方技术主义的思维，也是西方运动比较容易走向极端的信号。”朱效民说，奥林匹克最早的意思是游戏、庆祝。现代体育提出的是更高更快更强，运动员要不断地突破极限，这也意味着越来越困难和危险。

2014珠海国际半程马拉松比赛上，一个曾当过特种兵、参加过香港两天两夜徒步营的男子却猝死丁。“这种挑战极限运动的思维无论对专业运动员还是业余爱好者来说都有一定的风险性。”朱效民说。

另一个问题是越玩越贵。“老驴友们告诉我，冲锋衣3000元以下都是假的，徒步杆1000元以下都没必要买。”朱效民说。据去年北京大学徒步协会发的攀登5604峰贡嘎山区雪山的通知，准备的内容包括公用装备、应急药品、液体等，个人装备中包括登山杖、-15度1100克羽绒睡袋或-12度睡袋+抓绒睡袋、雪镜、防水手套、头灯、干粮等。

装备的重要性甚至超过登山者的能力。2000年以前一天内登顶珠峰的人数最多不超过50人，2012年5月19日，一天就有234人登顶。20万元的装备就可以登珠峰，第一步是直升飞机直接送到5000米大本营。

“这就是西方思维发展的结果。与我们文化不一样，他们要外在的东西证明，好像到了那个山顶就怎么样了。登上珠峰无非看到表上的8848米，证明我这儿了。”朱效民笑道，中国高山是世界上最多的，古人也有不少登山爱好者，但没有非要某个山征服的理念，更多是欣赏、认识、感悟，即使是徐霞客，也没有把登上5000米或者6000米的山作为自己的目标。

德国历史学者沃尔夫冈·贝林格在《运动通史》中谈到西方体育：“18世纪40年代起，在伦敦制造的秒表越来越精确，它们不光被用于自然科学领域，而是也被用于体育比赛。”

“跑步有跑步的鞋，走路有走路的鞋，打篮球有篮球鞋。”朱效民认为这种细化，也是科学主义在他们日常生活中的体现。