健身节点，你掌控了吗？

丽云健身俱乐部协办电话:63900900

现在，健身已经成为一种潮流，为了强身健体，许多人走进了健身房。但是，不同年龄阶段的人，健身手册应该有所不同。那么，你该采取哪种适合自己的健身方式呢，读了此文，你一定会明白。

20岁

身体功能处于鼎盛时期，心律、肺活量以及骨骼的灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳点。20岁的人能为今后的身体健康储备“资源”，所以一定要注意坚持锻炼身体。

瘦身方法：坚持锻炼，主要是胸部、腰背部、大腿和臀部的锻炼。根据身体情况和经济条件，可以多参加一些省钱的运动，如舞蹈、慢跑、游泳等。舞蹈既能让女性产生兴趣，又增加身体的协调性，对塑造身体线条也大有帮助，可以多多考虑这种瘦身方法。

专家提示：在饮食上，不能一味地节食，这时候的营养不良对健康损伤太大。此阶段不宜服用任何减肥药物，以自然为最好。

20~25岁

身体渐渐饱满起来，而且不如以前爱动爱玩，稍不注意就会变成很结实很壮的体形，而且肌肉的强度和可塑性开始下降，这一阶段更应加强锻炼，否则会把身材定型成自己不愿意面对的样子。

瘦身方法：应该多参加形体健美培训。因为这一阶段正是身体塑形阶段，可以尝试低重力、多次数的肌肉锻炼。肌肉锻炼有利于瘦身，因为身体在休息时，肌肉仍会通过新陈代谢来消耗能量。

专家提示：平时可以多穿瘦身衣裙。穿紧身的衣服会增强减肥意识。为了防止发胖，在饮食上要做到：1.少食多餐。少食多餐者比一日三餐者瘦得快。2.吃早餐。不吃早餐，中餐或晚餐可能会吃更多的东西，不利于减肥。3.晚餐少吃。因晚上活动一般较少，需要消耗的热量也少。4.多喝水。每天应喝水6到8杯。水能帮助刺激体内脂肪的代谢并抑制食欲。5.吃慢些。尽量选择咀嚼要花时间的东西吃，减慢吃饭的速度，让大脑有时间形成饱足信号，消除饥饿感。

26~30岁

新陈代谢的速度开始下降，如果维持和从前一样的饮食习惯、运动，你会发现自己慢慢在发胖，或者体重没变，腰围、臀围却变粗了。运动时，你会发现以前可以轻而易举做到的下蹲、跳跃，现在显得力不从心。这个阶段，你更要尽力维护自己的体形。

瘦身方法：选择缓和的能持之以恒的运动。这一阶段，工作、生活繁忙，所以应该忙里偷闲地进行锻炼。

推荐一种最好的运动：跳绳。它可以全面锻炼身心，而且对女性有独特的保健作用。它能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能；可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、失眠症、抑郁症等多种疾病。

专家提示：这一阶段，可以在医生的指导下选择合适的减肥药物，达到瘦身的目的。还可以选择品质好的塑身衣，通过将身体的各部位，如腋下、胃、腹、腰、背等部位的多余脂肪转移，收拢到正确合适的位置，使身材凹凸有致，从而达到瘦身美体的功效。主要的调整方式是将背、肩、腋下的赘肉转移到前胸，使胸形圆润、饱满。通过对背部、腰部的设计，使身材挺拔。而提臀裤则是将臀部赘肉收紧，与塑身腰带结合，引导腰腹和大腿赘肉向臀部转移。

31~35岁

这个阶段的女人，稍不注意，身材就会慢慢走形，赘肉渐渐堆积。唯一的态度是，对待每一寸要冒出的赘肉，都要像秋风扫落叶一般无情！

瘦身方法：适合长时间、低强度的有氧运动，如游泳、慢跑、骑单车、步行等。用有氧运动减肥，不需要太注重提升心率，反而要注意在运动中消耗多少能量。长时间、低强度的运动，跟短时间、高强度的运动，只要能消耗相同的能量，理论上可带来同样的减肥效果。但对这一阶段的女人来说，太高强度的运动会引起不必要的疲倦以至于受伤，所以应选择一些低强度运动。

专家提示：面对现实，要勇敢地站在镜子前，告诉自己你已经很胖了，这样就会自觉地想减肥了。

36岁以后

这一阶段，不应该强求自己如同年轻时一般苗条、有曲线，而应在健美的基础上，以健康为主要目的。

瘦身方法：科学家们认为，99%的人体内都蕴藏着大量的贮备能，锻炼能够动员这部分潜能逆转衰老过程。这一年龄段的女人适合各类女子健身俱乐部提供的有系统、有指导的美体瘦身运动。平时，可以多进行不太激烈的运动，如散步，它使人每小时至少多消耗200卡热量，不仅加速活动时的代谢率，而且加快活动以后数小时内的代谢速度，能保持骨组织强度，增强心肺功能。

专家提示：享受香熏。香熏功效神奇，有些具有减肥功效。适当增加对身体的投资，如做各种身体保养、水疗等。（小艾）

健身巧方

健身有道

运动超90分钟 不利体力恢复

运动时间短了怕量不够，时间长了又怕累着。到底运动多久最健身呢？专家指出，每次运动时间不宜超过90分钟，否则不利于体力恢复。

北京体育大学运动生物化学教研室主任曹建民博士指出，对于一般人来说合理的运动频率对于运动的效果和坚持很重要，运动时间如果超过90分钟，会引起过度疲劳，不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。因此，每次运动在60分钟到90分钟为宜，而且如果每周训练四五次，最好练两三天休息一天，有利于身体机能的恢复。

从运动的强度来看，最佳的运动方式是中等强度力量练习和小强度相结合。如在力量锻炼结束后，进行20分钟到30分钟的快速跑和慢速跑相结合的变速跑，或采用增减阻力和变速骑健身车练习等。较大强度的力量练习虽然对于增强肌肉、形成良好的形体有一定好处，但力量练习也不宜过大，否则效果也不好。

（人民网）

美丽新知

头发也需防晒 不然容易变黄

人们生怕皮肤晒伤，但往往忽略同样与阳光亲密接触的秀发。其实脆弱的发丝受阳光伤害是皮肤的3倍，而且晒后容易变黄。

中国中医科学院望京医院皮肤科主任李广瑞指出，强烈的日晒会使头发失去水分，变得干燥毛糙。紫外线长期照射会使头发易分叉和断裂。而光合作用会使头发的蛋白质减少，如枯草般失去弹性和光泽。另外，染后的头发只要在烈日下晒上一天，发色就会减掉四成，令发色明显变黄。

头发要防晒，首先要尽量少受阳光暴晒，上午10点到下午3点是紫外线最强的时间，尽量不要在这时长时间在户外活动。打遮阳伞或戴太阳帽也可以减轻一部分紫外线伤害。另外，在日晒后要及时使用护发品，以降低头发受损的程度。

（夏文）