

健康体操



健身 非纯享瘦

随着塑身在国内引发热潮，不少人都往健身房跑，但其实健身也有很多“认知误差”，健身不能被视为纯粹的减肥瘦身，其出发点应是注重健康，同时，若真希望透过健身达到瘦身之效，也还需调整饮食习惯。

本地艺人高稼勇表示，他发现，最近看到很多因为偶像或电影的启发，影响很多人纷纷都去健身，虽然是件很好的事情，但是出发点应该是在于注重健康，并且持之以恒，而不是三分钟热度或是要出众的体型和身材。

健身中心教练Elaine也强调，健身必须保持三种态度：纪律、坚定的意志和勤劳。她说，现在的年轻人都非常爱健身，这并非因为他们注重健康，而是因为爱美才会纷到健身房做运动；而中年人会上健身房则是比较注重健康，但还有一些人因为懒惰，缺乏毅力而半途而废。

至于要瘦身的人士，Elaine则说，除了在健身房运动外，还需要在饮食方面下苦功，例

如一天一杯咖啡或绿茶饮料，对人体燃烧脂肪拥有显著效果，然而，要达到健康瘦身的目的，更需谨记：忌甜和咸、少吃饭类及戒掉宵夜。

“饮食习惯若没有纠正，就算健身也需要较长时间才能看到效果。”

不健康习惯和生活易至肥

她说，她本身就特别注重饮食习惯，每一餐的食物都讲究健康，早餐吃高纤维的面包和沙拉，午餐和晚餐都是摄取少量，容易饱和的食物。

她续说，这个时代的人经不起食物的引诱，像是高热量的西餐、快餐、甜品等，加上科技发达，生活舒适，交通方便，人们对于运动的意识不高，意志力也不够坚定，除了不良的饮食习惯，不健康的生活作息如熬夜、吸烟及喝酒，都是影响健康并间接导致肥胖的因素。

常运动可保身体健康

健身教练Elaine（55岁）表示，年纪越来越大其实更需要运动，这样身体才可以减少病痛对于身怀病痛的病患，而年长者可到健身中心运动，因为除了有健身教练指导以外，还能帮助伤患者快速恢复，但前提是须有医生证明才能奏效。

“我们只需要一天做大概半小时的运动，就能对身体产生很大的帮助了，人们生病的原因除了少运动以外，另一个原因是因为在工作或是学业上都非常大的压力，所以运动更是一个最好的解压的方法。”

目前经营一家健身房的她也透露，之前在医药行工作时遇见各式的病例因而启发了她与孪生妹妹经营健身房的念头。



健身后也改善饮食习惯

艺人高稼勇说，健身者喝增肌粉的好处是它能快速修补撕裂的肌肉，补充肌肉所需的蛋白质与碳水化合物，疼痛也不会持续持久，而非坊间所说的加速肌肉的生长。

“当初会接触健身的原因是因为在一次篮球比赛中脚不幸受伤，导致一段时间不能接触球类活动，所以选择到的健身房健身，后来变成了自己的兴趣。”

他也透露，自从接触健身后，自己的饮食习惯改善有较多的良好嗜好，同时发现到与身边朋友们多了一也扩大社交圈子，通常拍完戏后，若有时间，不会家，反而会选择健身来消耗时间。



女生对健身存错误观念

已拥有两年健身经验的郑红斌说，女生都有错误观念，认为健身后会变壮，因此导致女性只偏向选择吃减肥药，甚至节食让自己瘦下来，但这却是个不健康的减肥方式。



他补充，均衡的饮食对一位健身员是很重要的，以前的他比较瘦小，在家人的同意下到健身中心开始健身运动。他想要有一个强壮的身材当模特儿，因为这行业是需要一个完美的身材。

“如果没时间健身的话，就应该要多注意饮食方面，我会吃少量的饭或肉类的食物。”

第三期《观察家》职务表

编采部

指导老师：陈俊松
总编辑：叶伟航
副总编辑：王忆慧
采访主任：余婉婷
副采访主任：莫珂瑜

记者：

李振辉	刘晓妍
王甲晃	彭勺钧
林汶豪	张佩婷
丘键英	林靖
司徒嘉倩	

摄影主任：陈苡旎
摄影记者：李嘉雯
编辑：彭渝雯
苏渼骅

行政部

指导老师：高佩瑶
总经理：黄恺琪
公关主任：曾丽霓
公关组员：卢志安
广告主任：黎行顺
广告组员：邱慧茵
黄奕升
吴征汉
张淑怡

影像制作组

指导老师：叶筱敏
制作人：甘雯洁
摄影师：林豪炜
剪接师：许淑美
记者：黄玮琪
主播：房雪妮



黄俊康：“快速瘦身 伤害身体”

健身教练黄俊康表示，最健康、最好的瘦身法，应是1个星期减重0.5至0.8公斤，也就是说一个月瘦2公斤便属健康的瘦身法；外面的减肥产品或是坊间流传，一个月瘦10公斤的情况，其实是不健康、对身体伤害大的瘦身法，急速下降的体重会致身体无法适应。

毕业于玛莎大学的黄俊康（21岁），也是一名物理治疗医生，他认为，健康减肥的方法必须经过专门医师的诊断后才开始执行，毕竟，健康减肥的方法有很多种，但是很多人都用错方式减肥。

“近期的肥胖问题逐渐提升，是因为太多人除了饮食上没有吃的健康外，最大的原因是没有做运动。在办公室里做工的人，一天需0.8至1斤的蛋白质，相较之下，做搬运工作的人，所需的蛋白质则是1.8斤以上。”

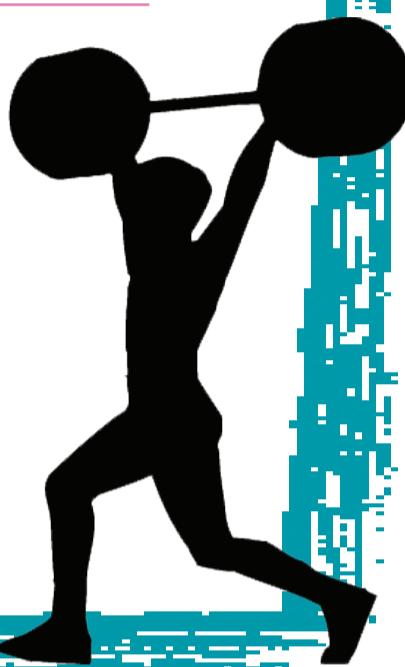
科技发达致少运动

他续说，马来西亚太多美食，加上科技发达，大家每天只是对着电话或是平板电脑，而没有动力去运动。

“其实一个星期内必须有三次的运动，每一次运动最少要持续半小时，这才算是健康的。”

对于健身，黄俊康则不赞同健身人士在健身期间，一直喝蛋白质粉及增肌粉，这是由于长期性的服用会导致饮食习惯不良的问题，若没有根据指示的喝法更可能造成膀胱或是肾损坏。

他鼓励健身人士选择一些天然食品，以汲取所需的蛋白质和卡路里，这样对身体比较健康。



正确健身法：



1. 手掌心和脚尖着地，手掌与肩膀同宽，两腿并拢。



2. 慢慢把身体撑起，要注意速度，避免拉伤肌肉。

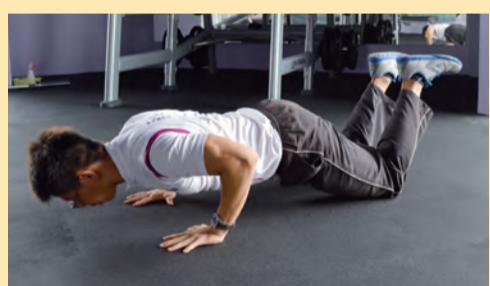


3. 再将身躯下降至约一个拳头的距离，重复所有步骤10次。



4. 一回合重复10次，一次只需要做三回合。

男士伏地挺身



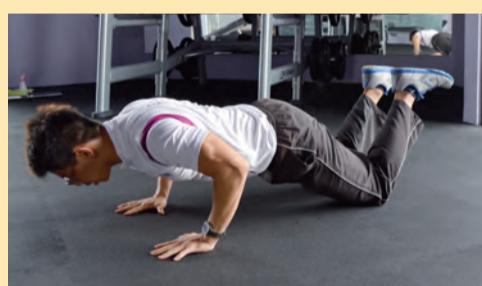
1. 手掌心和两膝着地，手掌与肩膀同宽，两腿并拢。



2. 慢慢把身体撑起，要注意速度，避免拉伤肌肉。



3. 再将身躯下降至约一个拳头的距离，重复所有步骤10次。



4. 一回合重复10次，一次只需要做三回合。

女士伏地挺身

1. 手掌心和两膝着地，手掌与肩膀同宽，两腿并拢。

2. 慢慢把身体撑起，要注意速度，避免拉伤肌肉。

3. 再将身躯下降至约一个拳头的距离，重复所有步骤10次。

4. 一回合重复10次，一次只需要做三回合。

**小瓢蟲
有機農場**
**LADYBIRD
ORGANIC FARM**

歡迎參觀
WELCOME

03-8723 6863 / 016-711 3863
info@spcorganics.com
/LadyBirdOrganicFarm
www.spcorganics.com

Lot 1731, Batu 25, Jalan Broga, 43500 Semenyih, Selangor.

**有機蔬菜送上門
Home Delivery**
Fresh Organic Vegetables

每日 RM 6.33 per day
RM 190, 每月四次遞送服務配套，
每星期遞送一次，提供八種有機蔬菜

團體參觀 健康飲食
露營 宅配服務 開放參觀