

健身达人

跑者路斌:
“跑步让我
更加自律”



“我很享受独自跑步的那一份孤独感，配合着心跳、听着脚步声，啪嗒啪嗒的声音，每一步都踩在我的心尖儿上，感受着身体带来的正向反馈，自在而又畅快！”对于既是户外领队又是大众跑者的路斌来说，跑步让他收获满满。

2017年，路斌为了减肥开始跑步，然后去参加马拉松赛。起初他的体重在170多斤，于是他从200米开始跑走结合，跑一会儿走一会儿，坚持了大概两个月，单次跑量从1公里到5公里。就这样用了大半年时间，路斌瘦到了150斤，整个人看上去明显不一样了，体态轻盈、精力充沛。

“其实最明显的变化就是生活习惯的改变。比如运动之前，生活状态是能坐就不站着，能躺就不坐着。现在养成了运动习惯，每天要是不运动就浑身不自在。跑步不仅帮助我纠正了生活上很多不良习惯，也让我更加自律，朝着积极健康的方向前行。”路斌微笑着说。

作为一个深度爬山爱好者，跑步也让路斌的体力、耐力等方面都得到了明显的提升。2021年9月，他成功攀登了6200米的玉珠峰，这无疑得益于平日的跑步训练。

为提高自己户外运动方面的专业知识，路斌还参加了各类专业培训，先后取得了中登协初级户外指导员、江苏省户外运动社会体育指导员、游泳救生员、红十字会急救员、中国田径二级裁判员等证书。

“安全户外，专业户外，轻触自然，无痕山野，是我倡导的户外活动宗旨。在路上，除了那些让人动情的风景外，更重要的是与同行的伙伴和共同的经历，希望通过我的努力，让更多的朋友走进户外、走进山野、走进自己。”路斌如是说。

本报记者李波

小伙为增肌一天吃20个鸡蛋 高蛋白等于 高收益还是高负担？

鸡蛋中含有丰富的天然优质蛋白质，是许多健身人士补充蛋白质的首选。然而，近日有媒体报道，湖南长沙一名男子为健身增肌每天吃20个鸡蛋，一年光买鸡蛋就花费4000多元，引发公众热议，相关话题登上微博热搜榜前列。

许多网友质疑，一天吃20个鸡蛋，蛋白质与胆固醇摄入量不会超标吗？为了健身，一天摄入多少蛋白质合适呢？四川大学华西医院临床营养科营养师周林桦对此进行分析。

热点回顾：

**男子为健身增肌
每天吃20个鸡蛋**

近日，长沙一名男子为健身增肌每天吃20个鸡蛋。当事人在媒体采访中回应，自己每天早上吃5个蛋，中午吃10个蛋，到了晚上再吃五六个小时。而每次吃的时候只吃2个蛋黄。“剩下的蛋黄也不会浪费，都会给我的室友吃。”他说道。视频中，他一年吃完的鸡蛋盒子堆起来差不多有两米高了，大约花费了4000元。

这则消息引发公众关注，相关话题#男生为健身每天吃20个鸡蛋#登上微博热搜前列。大多数网友对该男子食用鸡蛋的数量感到震惊，质疑道：“这样吃明显超量了啊！”“不会胆固醇超标吗？”“不会对肾脏造成负担吗？”

同时，也有网友表示，健身吃鸡蛋是很正常的事，不用大惊小怪：“我的健身教练以前一顿30个鸡蛋，用盆吃。”“很正常啊，我们比赛前都是一天一板鸡蛋的，外加各种蛋白粉。”

不过，大家的质疑并非空穴来风。此前因高蛋白饮食而加重肾负担的相关报道屡见不鲜：如女子因长期吃蛋白粉造成慢性肾病；肌肉男一个月吃160袋鸡胸肉造成肾损伤；18岁网红每天至少20个鸡蛋，因蛋白质摄入过量患上肾病……

专家解读：

**是否肾功能受损有待确定
单靠鸡蛋增肌不现实**

那么，一天吃20个鸡蛋，蛋白质与胆固醇摄入量是否超标？为了健身，一天摄入多少蛋白质合适呢？四川大学华西医院临床营养科营养师周林桦表示，是否过量尚不能确定，但单纯依靠鸡蛋来增肌不现实。

“由于不清楚这位男士的身高体重、饮食和药物使用、运动量等具体情况，其是否因为长期摄入极高蛋白质而使得肾功能受损尚有待确定，蛋白质需要量是可以通过每天的基础能量消耗来计算的。”周林桦说道。

针对专业运动员，每天能量按照每公斤50千卡~67千卡摄入，蛋白质摄入量占总能量的12%~15%，力量型项目可增加到15%~16%，优质蛋白质至少占到1/3。对于普通健身增肌而未达到运动员水准的人来说，蛋白质摄入量应根据自己的运动强度选择，可按照每天每公斤体重摄入1.2克~1.5克。

如果每天至少需要蛋白质130克，250克的全蛋（约5个鸡蛋）所提供的蛋白质为28克~36克，在没有其他优质蛋白质的来源情况下，理论上来讲，吃十几个鸡蛋够了，但不能忽略其中的胆固醇。周林桦进一步解释道：“100克鸡蛋含胆固醇约585毫克，单纯依靠鸡蛋来达到增肌效果不现实。而且，我们日常的饮食中主食、零食、蔬果等均含有蛋白质，再吃20个鸡蛋可能会超量。”

周林桦提醒，仅吃某一种高蛋白食物可能会造成某种营养素的摄入过量而加重脏器代谢负担，也可能造成某种营养素摄入不足而引起相关疾病。他建议：“根据自己的基础代谢和运动强度，合理搭配食物，才能达到最好的增肌效果。生活中的优质蛋白来源还包括肉、乳、大豆及其制品。两种或两种以上食物蛋白质混合食用，可提高其营养价值。”

据《成都日报》

抱头拉伸缓解颈椎痛

经常久坐、低头看手机、使用电脑办公的人常会感到脖子疼痛、发硬、发僵，国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任医师娄志堃近日推荐了“抱头拉伸”动作，帮助放松颈椎，缓解肌肉僵硬。

首先，臀部靠近椅子的后端坐正，保持脊柱直立；收紧下颌，用下颌去触碰锁骨，这时会感受到颈部后方有些直立延长的感觉，下颌、颈椎前方肌群用力收缩；双手十指交叉并拢，放在头顶部略偏后方，双肘部收紧贴近，用双手的力量向下压头部，这时颈部后方乃至胸椎的后方会有明显的牵拉感；身体慢慢加大前屈的幅度，这时颈部后方、胸椎上段有很明显的拉伸感。

此外，缓解颈椎疼痛，正确的坐姿也很重要，娄志堃建议：

首先，选择一把稳定的椅子，然后站在椅子前方，保持臀部向后移动，也就是向前鞠躬的动作；臀部向后移动时大腿后侧会接触到椅子，屈髋、屈膝、下坐，同时可以摸一下臀部后方的坐骨结节，这个点是坐在椅子上的第一接触点，身体的重量由大腿后方和坐骨结节来支撑，然后调直身体，保持身体重心垂直于地面；坐骨和大腿平行向后移动，同时用双手支撑着椅子，调整坐骨和大腿的位置，直到臀部向后接触到椅子的根部后调直身体，让整个后背稳定地靠在椅子背上；接下来进行头颈部调整，保持下颌微收，头部直立，双肩稍微旋转，向后转动一下，保持双肩部下沉，放松地挂在身体的两侧，这就是正确的坐姿。

据《中国体育报》

科学健身ABC

夏季运动 六要点

夏季到了，气温越来越高，但是健身锻炼还要继续。这个时候，大众需要了解一些夏季运动的注意事项。

防晒防中暑

高温天气往往伴随烈日，因此，在户外运动时一定要注重防晒。尽量选择有树阴的地方，并佩戴太阳帽，穿着一些浅颜色、透气性良好、宽松的衣物。运动时间应避免中午及下午时段，也就是11时至16时这段时间，最好选择清晨或者太阳落山以后的时段。在室内运动，则要打开门窗，保持通风。

及时补水

每当运动15至20分钟后，需要及时补充水分，并休息10分钟左右为宜。在大量排汗后，应该饮用含有多种矿物元素的水，既可以满足人体补水的需要，也对维持运动中电解质的平衡非常有利。一般每次补水150毫升为宜。

不要空腹

高温天气里，人体能量消耗较大，如果此时空腹运动，不仅会造成低血糖等问题，甚至会发生晕厥等现象。可以提前半小时至一小时吃一些清淡、易消化的食物，比如香蕉、全麦面包、牛奶等，五成饱即可，不得喝水。

不贪图凉快

运动结束后，感觉很热，大汗淋漓，不能立即吹空调、电扇、洗冷水澡，必须先到阴凉处休息半小时，可以一边喝水一边拉伸整理，等体温、心率回归到安静值再进入空调房间、洗澡。否则，冷气、冷水会使毛细血管遇冷收缩，汗腺关闭，这不仅会使人感到更加炎热，也会打乱体内器官正常功能，并造成伤风感冒发热。

安全至上

很多人会去游泳池、欢乐水世界游泳、玩“飞鱼”等水上休闲活动。不过，其安全风险较高，容易发生安全事故。一定要到配备齐全的救生设施和足够救生员的正规场所，还要注意自身救生衣着装和穿戴规范，不要私自到陌生水域野泳。

带上小药包

不论是在体育馆打羽毛球，还是在室外踢足球、跑步，建议大家带上一个小药包，可以带一些藿香正气水、风油精等药品，以备不时之需。有心脏病史的人，还应该带上治疗心脏病的药物。

市体育科学研究所汤剑文