



这些健身新套路，你Get到了吗？

文·本报记者 何亮 许茜

塑形APP

上班族、快节奏、无精力求知、甩不掉的赘肉……如果你被上述标签击中一二，“很不幸”，你被塑形应用锁定了！——下班回家，它会追着你、提醒你，练吧，别无他法！

赵子昂，站在发出指令与音乐律动的Ipad前，等他的电子课程说出那声“停”。距离时间轴的终点越来越近，完成每一个动作，都让赵子昂深吸一口气。随着终止时间到来，计时器归零。他又一次刷新了自己的健身记录——突破了第30个减脂项目。

事实上，做室内的塑形健身并不是赵子昂的最佳选择。“因为上学时有游泳的习惯，上班后却没有时间锻炼，身上赘肉无数！用软件在家减肥，比较自由，更方便。”

与赵子昂因“时间的考量”而选择塑形软件不同，徐昕看重的是分享与互动。她有一个习惯，每当练到一定级别时，代表健身成就的数据就发朋友圈向闺蜜们显摆。

虽然严格按照APP课程的健身要领执行，但很多人并不知道动作是否标准到位；课程选择也是全凭自我感觉，却很难知道身体条件是否真的适合做相应的训练。

“盲目是塑形健身的一个通病。”国家一级运动员、高级教练任艳斌告诉科技日报记者，“塑形对身体条件没有特别的要求，但要明确健身的基本标准。比如燃脂减肥最适宜

采用有氧运动，要求心率保持在150次/分钟的运动量，每次锻炼不要少于30分钟，缓慢而有节奏的运动。这样锻炼，氧气能充分燃烧(即氧化)体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能。”

另一个“盲点”则是容易用力过猛。“初期人们总爱猛练自己最不满意的部位。但只练一个部位可能起到反作用，因为每一块肌肉都需要休息和恢复的时间，否则会对你的骨骼肌和结缔组织造成伤害。”任艳斌说。

相关研究显示，人体肌肉锻炼后，至少要休息48小时后才能继续。但如果超过96小时没有进行再次锻炼，上次练习所带来的改变就会开始消失。所以，要让肌肉适时地“休息”一下。任艳斌提示，合理的健身计划要包括恢复的时间。最好养成练一天歇一天的节奏，否则密集训练后受伤所耗时间会让之前的努力功亏一篑。

Tips:

明确健身的基本标准；刚开始别用力过猛；训练与恢复相结合。

马甲线、A4腰……如今，朋友圈分享美食的少了，晒夜跑的多了起来，紧致的腹肌成了潮流男女最亮眼的“标配”。

没时间、没场地、没钱……好了，偷懒的借口都听够了。我们“掌握”了一些健身新套路，省钱、省时、欢乐多。

现在，别再瘫在床上刷微博、聊微信、逛淘宝了，和小伙伴儿们一起动起来！



FITNESS

在线私教

如果荷包尚足，又对健身品质有较高要求，那么不妨试一试针对性更强的私人定制课程。一份为你量身定做的健身计划，加快你的瘦身进程！

就像越来越多的英语培训中心推出在线的贴身家教一样，针对那些没有固定时间去健身房的用户，私人订制的健身课程已经出现于国外的很多网站。只要注册拥有私教课程的网站，支付每月的费用就可以让私人教练为用户安排好训练日程。

阴浩最近开始尝试这种付费软件，通过输入身体体征数据与渴望达到的效果，软件会生成一份详细的健身计划。“因为训练计划给出的强度在实践中非常合适，所以我感觉这款软件很适合我。”阴浩说。

尽管国内在线私教课程数量有限，但在知乎论坛上，有很多选择国外课程的建议。就像淘宝有信用评价一样，挑选在线私

教课也可以先浏览过往学员对教练的评论，比如大家感觉教练的建议是否到位，最终是否达成健身目标。要确保预订的私教能及时回答问题，如果他回复你的第一封询问邮件就不及时，那你最好换成其他教练。同时，也要及时给出训练反馈……

首都体育学院运动与健康学院教授阎守扶教授告诉记者，按照健身需求的差异化与专业性不断提高，私人订制的在线课程应该会受到中国年轻人群体的欢迎。

Tips:

浏览过往学员对教练的评论；和教练多沟通，确保私教能及时回答问题。

(图片来源于网络，本报记者陈莹对本文亦有贡献)

乐乐·不知道

长大后，你居然成了这副样子！



乐乐，我很喜欢多肉植物，家里养了两小盆，可是……明明几个月前是萌萌的小肉肉，但养着养着画风就变了，哭……乐乐，看着它，我的心情真的很不美丽！



乐乐

肉球，容我脑补一下这一个怎样壮观的场面……估计是震撼到采茶姑娘的小心灵了。乐乐没养过多肉植物，但养过猫咪。刚开始它是一小只，巴掌大小；但后来朝着加菲猫的身形一发不可收拾，不过依旧是我的心头爱。

养宠物、植物也都是件好拼运气的事情，谁知道时间会把它们变成什么样子。不过乐乐的运气，怎么说呢，反正上学考试，只要是蒙，就没蒙错过。养成肉球可能不是钱，而是另一种的它。谁说宠物就得顺着你，乐乐一直觉得是反着来的。乐乐建议，即便真的不喜欢了，也别随便扔。乐乐从网上查到，进口多肉植物存在

外来物种入侵的风险，多肉植物极易繁殖，有时需要一片叶子、一个侧芽就能繁殖，如果保存不当或者随意丢弃，可能会造成多肉植物在野外扩散。所以，采茶姑娘，不喜欢了最好也要妥善处理，不要霸气地丢在路边，万一长成了肉巨人……



本期乐乐：许茜

好奇是热爱生活的重要表现，你的每一次提问都是对日常的一往情深。这里没有专家、学者，更没有知心大姐；只有个话唠且热心的姑娘，为你写着她心里的不知道。

有问题就问吧，乐邮：asklele@sina.com

技术活

端午节 除了粽子，还可以有香囊



在中国传统文化中，很早就有端午节给孩子佩戴香囊的习俗。由中草药制作的香囊有清香、驱虫、避瘟、防病的功能。

只需四步，制作一只小兔香囊，我们一起开始吧！



第一步：准备剪刀、顶针、布料、香料(紫苏叶、白芷、藿香、丁香、薄荷、艾叶、菖蒲)、铃铛和绳子；



第二步：裁剪好布料形状，制作配料，倒粉，灌装，将其装入小兔子腹中；



第三步：将另外一只耳朵缝上，再将整个兔子缝合；



第四步：穿上铃铛，将绳子缝在兔子上，香囊就做好啦！

(图文 花庐)

乐活家



刘玄

乐活+

调方茶

调方茶，就是将茶叶与花草植物调和在一起，在我国有着悠久的历史。茶至陆羽的《茶经》中，就有古人煮茶加入各种香料和调味料的记载。这种饮茶方式一直在各茶文地区中流传，苏州的熏豆茶、西藏的酥油茶、客家的擂茶都属调方茶类。

调方茶的冲泡方式很多，夏日多采取“冷泡法”——向低于体温的凉水中投入茶叶，静置15分钟以上，让茶味在冷水中缓慢释放，夏日饮用，清凉爽。

刘玄：花开四时，茶知五味

文·本报记者 陈莹

6月5日，芒种时节，民间有安苗、煮梅、送花神的习俗。北京木樨地庭院的留白艺术空间正举办一场芒种主题的小型茶席。六安瓜片辅以淡竹叶冷泡，鲜嫩的绿茶在水中的姿态好似茁壮生长的幼苗，寓意“安苗”；雨前的钱塘龙井混搭梅子冷泡，甘甜的口感里夹带一丝丝酸，是这个季节才成熟的梅子特有的滋味；福鼎的白毫银针搭配花饮中香气最浓的法兰西玫瑰和茉莉花，花朵在水中绽放，色彩艳丽，香气馥郁，正应了“众花皆谢，花神退位”的眼前景象。

这是新中式调方茶工作室“壹水方”举办的季节茶会。“中国人自古讲‘不时，不食’，就是食有节序。喝茶也有门道，讲究根据四季变化，调配不同的茶方。我们选在节气日开茶席，就是想推广‘顺时养身’的健康生活理念。”调方茶爱好者、“壹水方”创始人刘玄告诉记者。

刘玄是专研“红学”的女博士，对调方茶发生兴趣，是源于对“美”的热爱。“市面上有种类繁多的茶和花，就某一种茶来说，口感和功能相对单一，根据茶性和滋味加入不同花草，既能增加养身功效，也能让茶变得更好喝，而且还赏心悦目——我喜欢一切美

的事物。”

作为调方茶资深爱好者，几年间，刘玄前后喝过100多种适合日常饮用的花草茶，并对《本草纲目》、《老老恒言》等医书、养生笔记，研究它们的偏性、味道和宜忌。随着研究的深入，刘玄发现，调方茶不是简单的排列组合，因为具体到每一种茶和每一种花的搭配，都能产生不同的滋味和效果。“这种组合是千变万化的，是值得用一生去钻研、去创想的学问。”

调方茶不是花草与茶叶的简单加法，而是一门“技术活”。刘玄告诉记者，中医理论中“君臣佐使”、“医食同源”是搭配的基本原则。“君臣佐使”是方剂学术语，《神农本草经》把组成方剂的药物按其作用分为君药、臣药、佐药、使药。所谓“医食同源”，则是指食物和药物一样，也具有“四性”、“五味”，不同食物对身体有不同的调理作用。“在调配茶方的时候，也要遵循这两大基本原则，特别要注意植物药性，绿茶性寒，红茶偏热，花草植物也有寒热温凉之分，相冲的茶和花草不能搭配在一起。”

刘玄自己搭配的调方，大多以茶叶为“君”，选择性味平和、与“君料”茶功效相辅的

花草为“臣”，再考虑调方的颜色、口感，搭配不同的“佐料”。三年来的生普作底，搭配荷叶，长期饮用有消食瘦身的功效。“但是荷叶的口感太苦，生普的味道又太冲，加点胎菊调味，这款调方的口感就成了苦中带甜。”这款茶叫“柳腰轻”，刘玄调的每一款茶方，都有一个从宋词牌里化出的美丽而诗意的名字。

“一款好的调方茶，外观、口感和功效，三者缺一不可；更重要的是，要有‘茶韵’。”“沁园春”是刘玄的得意之作，茶方很简单：六安瓜片作底，搭配淡竹叶。六安茶性味较温和，淡竹叶同样属寒、甘、淡性，二者搭配，有清热解暑的功效，特别适合夏天饮用。“一般认为，绿茶是春茶最好，但其实绿茶性寒，暑热季节才是绿茶的最佳饮用时节。用冷泡法，杯中一汪碧绿，口感清新凉爽，带一股‘水含香’——这种‘香’不是闻出来的，而是喝出来的。”

“生活在城市，我们对时节节气、自然万物释放出的信号已经越来越不敏感，通过调配花草茶方了解各种植物的属性、品尝百草的滋味，就算是我借此与自然亲密接触的方式，也算是弥补一种遗憾。把‘喝水’这件再普通不过的小事，变得赏心悦目，甚至是富有诗意的。”刘玄说。



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号