

# 从“以瘦为美”到跑步举铁

## ——在女性健身热潮中看中国新审美

聚光灯下,赵晓宇身穿比基尼,身上涂满亮色油彩,和其他参赛选手一起,向评委和观众展示着自己线条分明、肌肉紧致的健美身材。女选手们自信大方的笑容,加上力量感十足的形态,赢来台下一片赞美声。

这是26岁的赵晓宇在2017年第一次参加女子健美比赛的场景。美术专业毕业、同时是资深健美爱好者的她,在回忆起自己第一次参加比基尼健美比赛的画面时依旧十分激动,“那次是我第一次参赛,就得了季军。以前人们看到‘肌肉女’可能会觉得不好看,甚至有点怪异,但随着健身运动的发展,现在人们更加喜欢健康的体态,因为那象征着自律和坚持”。

2016年国务院印发的《全民健身计划(2016-2020年)》中提出,到2020年,每周参加1次及以上体育锻炼的人数达到7亿,经常参加体育锻炼的人数达到4.35亿,体育消费总规模达到1.5万亿元。

在“全民健身”的号召下,健身已不再是一件赶时髦的事,而是有利于身心健康、能够有效排遣压力的良好生活习惯。

### 健康大于骨感“肌肉”不再是男性“特权”

“健身让我遇见了更好的自己。”赵晓宇坦言。曾经喜欢吃零食、泡吧、熬夜的她在掉进“健身坑”后,为了保持身材,如今一年吃快餐的次数屈指可数。“每次吃汉堡都像过年一样。因为不能开怀吃喝而感到沮丧时,我就会照照镜子。看到镜子里因为健身变得紧致的皮肤、健康的体态,我觉得这份快乐是美食替代不了的。”赵晓宇笑着说。

谈起近些年女性健身的变

化,赵晓宇深有感触:“以前很多女生对肌肉存在戒备心理,害怕自己练出大块肌肉,不好看。近年来健身知识的普及让大家认识到,深蹲不会让腿部变粗,举铁也不会让胳膊变壮,女性正确使用健身器械,能让身体线条更优美,更有运动感。”两年前刚开始健身的她发现,整个健身房的器械区往往只有她一个女生。现在,更多女性来到器械区,努力练习翘臀和马甲线。

“我觉得女生在健身房里举起哑铃的那一刻,就是大众审美改变的开始。”赵晓宇说。

今年27岁的健身爱好者王楠告诉记者,当初选择健身,是因为大学期间“噩梦”般的体能测试。“上大学时因为我身体瘦弱,每年的体测中肺活量和长跑都不达标。”如今,健身两年的她发现自己的心肺功能、体力等都有明显提升。“现在一口气能跑六公里。”王楠笑谈自己的变化。

王楠平时还喜欢看模特大赛,她明显感觉到,近年来模特身材的变化是大众审美变化的有力阐释。王楠表示:“以前的模特追求骨感,走秀的模特一个比一个瘦,有的甚至达到了皮包骨头的地步。如今,很多模特会在社交平台上秀出自己的健身照,站在T台上的模特,也给大众展示了女性健身后肌肉呈现出的线条美。”

“现在,健康比骨感重要多了。”王楠说。

### 强大内心更加需要强大体魄

随着社会观念的转变,曾经许多“专属”男性的健身项目如今也出现了越来越多女性的身影。

23岁的刘克红是兰州市大树健身工作室的一名搏击教练,入行四年的她见证了这一健身项目的变化。

“刚工作时,很少有女生来学搏击,兰州市的女搏击教练一个手就能数得过来。现在几乎每个健身房都会有搏击课,

女学员也越来越多。”刘克红说。

作为一名女性搏击教练,从业之初,刘克红也遭遇过很多误解。许多人认为搏击是男孩子的运动,女生就应该跳舞、练瑜伽。然而,当健身房的学员看到刘克红潇洒矫健的身姿后,无论男女,都很快被她“折服”了。“我用实力证明了搏击不是男性专属的运动,女生打起拳来也可以很帅气。”刘克红说。

刘克红表示,她希望今后能够有更多女性参与到搏击训练中来。搏击虽然训练十分辛苦,却可以锻炼毅力与体魄,女生练习搏击不仅可以减肥塑形,在遇到突发情况时还能保护自己。“女孩子既要有强大的内心,也要有强大的体魄。”刘克红说。

### 女性正逐渐成为中国健身市场“生力军”

记者通过走访多家健身房发现,如今很多健身房都有适

合女性使用的健身器材,也有专门为女性开设的健身项目和课程,针对女性的个性化健身服务层出不穷。而这一切变化的根源,在于日益庞大的女性健身消费市场,女性群体正成为中国健身行业的新焦点。

GymSquare精练联合三体云动发布的《2018中国健身行业数据报告》显示,从健身俱乐部和工作室的会员比例来看,女性已经成为健身人群的主力,更多女性从健身中探索出追求美的新途径。如今已经有越来越多女性愿意走进健身房,用自律、自信和坚持在潜移默化中改变大众的审美观。

采访中,赵晓宇、刘克红等都表示,科学的认识和专业的健身途径,会让女性遇见更健康、更美、更强大的自己。

穿着运动背心在跑步机上,器械区内汗流浹背刻苦锻炼的“型女”们,正逐渐成为当今中国社会对于女性自信、美丽认知的最佳代言人。

/新华社

## 动物实验表明调整饮食可助预防痴呆症

美国南加州大学等机构研究人员最新研究发现,实验小鼠在联合摄入绿茶中的多酚类活性成分EGCG和存在于糙米等食物中的阿魏酸,成功逆转了阿尔茨海默病症状。

阿尔茨海默病是一种常见的痴呆症。研究人员表示,许多小鼠实验的新发现未必适用于人体。尽管如此,这一发现表明,某些现有的植物补充剂或

者改变饮食结构有助于预防阿尔茨海默病。

研究团队在美国《生物化学杂志》上介绍,他们将32只患阿尔茨海默病的实验鼠分成4

组,每组再分别混入相同数量健康小鼠作为对比。在3个月时间里,研究人员根据小鼠体重给第一组小鼠摄入相应剂量的EGCG和阿魏酸作为饮食补充,第二和第三组小鼠各摄入其中一种成分,第四组作为对照组,饮食不添加任何一种成分。

在实验前后,研究人员对小鼠进行了一系列神经心理学

测试,发现经过“EGCG+阿魏酸”组合疗法的阿尔茨海默病小鼠改善了空间感和记忆力,在测试中的表现与健康小鼠相当。

阿尔茨海默病一大成因是贝塔淀粉样蛋白在脑中积聚形成斑块,导致脑细胞死亡,目前尚无有效疗法。研究认为,EGCG和阿魏酸可以阻止贝塔

淀粉样蛋白积聚形成斑块,还能减少大脑中的神经炎症和氧化应激反应。

论文作者之一、美国南加州大学生理学和神经科学教授特伦斯·汤说,这一发现“让我们很受鼓舞”,人们不需要花时间来等待阿尔茨海默病药物推向市场,而是可以从今天开始调整饮食结构。/新华社

## 研究称心理疾病史与癌症死亡风险相关

《英国癌症杂志》日前发表的一项新研究显示,癌症患者如果确诊前曾患过心理疾病,他们的死亡风险会更高。因此专家建议,医生在治疗癌症时应关注患者的心理疾病史,而患有心理疾病的人则更应注意防癌。

加拿大多伦多大学等机构

研究人员以67.6万名加拿大癌症患者为研究对象,分析他们在癌症确诊前5年接受心理疾病治疗的情况。结果发现,接受心理疾病治疗的程度越高,癌症患者的死亡风险就越大。

例如,与没有过心理问题的癌症患者相比,那些曾因心

理疾病就医问诊的癌症患者,癌症死亡风险要高出5%;如果患者曾因心理疾病住院治疗,这一风险甚至会高出73%。而且,这种现象在膀胱癌和肠癌患者中尤其明显。

研究人员说,这一结果表明,心理健康对癌症患者生存率的影响可能比先前认为的要

大,严重抑郁和压力可能会阻碍免疫系统发现和攻击肿瘤细胞。因此在治疗癌症时,医护人员也应关注患者的心理疾病史。

不过研究人员表示,这项研究的结果只是显示出确诊患者曾接受心理疾病治疗的癌症患者死亡风险更高,但

并没有证明两者具有直接的因果关系,出现这种关联的原因还有待进一步查明。

此外,未参与这项研究的英国癌症研究会高级临床顾问理查德·鲁普认为,这项研究还表明,接受心理疾病治疗的患者应注意定期接受癌症筛查。/新华社

## 我国将增加超百万养老床位

国家发展和改革委员会有关负责人日前表示,今后三到五年,国家将通过城企联动等方式,使普惠性养老床位增加一百万张以上。

为补齐养老服务供给不足这块民生短板,国家连续出台多项养老服务业支持举措,一些地

方在降低养老服务业准入门槛、探索养老服务新模式等实践中也积累了丰富的经验。

记者近日调研发现,在老龄化程度较高的江苏省常州市,政府早已开始“研发”养老服务难题的“解药”。编制多项养老服务业规划,规定新建住宅小区按每

百户20至30平方米配套建设社区居家养老服务用房;对新办养老机构按床位给予最高每床10000元、最低2500元的一次性补贴;依托物联网技术和智能穿戴产品实现远程健康管理与服务……一系列措施在缓解“一床难求”、满足群众多层次多样化

的健康养老服务需求方面,为其他地方提供了有益借鉴。

“常州坚持医养融合、事业与产业融合、传统模式与新兴模式融合,这是未来养老服务业发展的方向。”全国老龄办副主任吴玉韶说,整合融合是养老政策能否落地的关键。/新华社

北京大学政府管理学院王浦劬教授认为,推进医养结合要避免多方博弈造成社会资源浪费,应当建立合理的利益分享机制、责任共担机制、资源整合机制和跨部门协同机制,促进多方面医疗卫生和养老资源的共享、整合。/新华社