

夜

上海

新民晚报
11
2019年
2月16日
星期六

SAT
买手

SUN
影音
MON
流连
TUE
潮店
WED
格调
THU
悦动
FRI
味道

视觉设计：戚黎明
本版编辑：王蕾

申之魅

三月不减肥，四月徒伤悲。面对春节积攒起来的“囤囤”，你准备好消灭它们了吗？一瘦遮百丑，一瘦慢病无。减肥不仅是为了美丽，更是为了健康。身姿轻盈，也能带动心情明媚。因此，减肥不应该只有节食，除了减少高热量食物的摄入，积极地运动起来才是最健康的方式。

工欲善其事，必先利其器。不如先备好各种运动装备，然后迈开腿吧！

召唤超酷装备 燃烧卡路里

意无涯

“每逢佳节胖三斤”，过了一个春节长假，你胖了几斤？

中国人过节离不开吃喝，更何况是举家团圆的春节。大过年的不吃上几顿，怎么对得起爸妈的辛劳付出？胖在身上的，都是长辈沉甸甸的爱。再加上忙了一年，还不准人躺着歇歇，多睡几觉？

微信日前发布了2019春节数据报告，“微信运动”的统计数据显示，很多人用“吃”和“宅”度过了整整七天。举个例子，大年初一的运动量堪称两极分化，这一天步行超过1万步的人数是七天里最多的，但微信步数不足100的人数也最多，其中80后和90后整体占比60.7%。

只是，欢欢喜喜地过完了春节小长假，你还敢站到秤上去吗？

距离阳春三月不远，藏不住肉的春夏可就快到了。怎么办？节后调整刻不容缓，运动减肥才能走上身材巅峰。

配置可以很个性化

减肥健身前，首先需要准备的一套运动装。只有装备够精良，才能让减肥这件事更有趣。而这些装备包括运动服装、运动鞋，还有智能装备。

阿迪达斯亚太最大品牌中心去年落户在第一百货商业中心，入门处的专属定制区就能在运动T恤上烫印独具上海特色的印花，石库门、小笼包、“来赛”等上海元素都能按照自己的搭配印在T恤上。店员告诉记者，T恤有四种基础款，每件169元，图案烫印则是10元一个。

对面的世茂广场里，则是耐克上海001店。这里提供和纽约、伦敦旗舰店一样的“Nike by you”服务，粉丝们可以现场选择5款定制鞋款之一，进行涂鸦、浸染和添加配饰等个性化制作，也能提前预约高级定制，自主选择鞋底、鞋面、鞋带等全套搭配并制作。不过，这样子的定制鞋可不舍得走上运动场，更多地还是满足粉丝们的情怀。不过你可以选择“上海001”独有的鞋带、鞋扣，换在其他运动鞋上，一副鞋带只要35元。

智能运动装备更精良

穿戴在身上的运动装备可不止服饰类，智能装备如今也成为运动达人的必备，可以监测心跳等人体数值的运动手环、运动手表等，对于健身减肥的人来说也很有参考价值。

佳明 Instinct 腕式户外 GPS 智能手表内置 20 多种运动模式，可以满足日常运动、健身房运动和户外运动的需求。以跑步为例，它可以记录时间、距离、配速、自动记圈和个人记录，还能戴着下泳池，识别你的泳姿是否标准。对于减肥的人来说，最忌讳不能坚持，这款手表还能做到日常活动监测，记录你多种日常活动的数据，根据运动量自动匹配每日活动目标。如果你久坐不动，它还会及时提醒你运动起来。一天结束，你的当日步数、消耗卡路里也会全部统计出来。

再配上一副运动耳机，也许更容易激发你的运动热情。骨传导耳机是目前市面上较为另类的一种运动耳机了，它能够通过震动传导的方式将音乐送入我们的耳中，虽然在音质方面可能略有逊色，但却不影响你听到外界声音。在户外跑步戴上这样一副耳机，显然更加安全。曾经获得 2018CES Asia 创新奖、2018 年德国红点奖的 Aftershokz AS650 骨传导耳机只有 30 克重，续航时间 6 小时，还能防水。

在家也有健身器械

如果你觉得跑步太枯燥，又不想去健身房，约人打篮球、踢足球更难凑足人，那么在买齐运动装备之后，你还需要几件在家也能动起来的运动器械。它们占地不大，操作简单，让减肥成为乐趣。

射箭怎么样？这可是一



阿迪达斯定制T恤
169元/件
烫印图案
10元/个

张钰芸 摄



佳明 Instinct 腕式户外 GPS 智能手表
2280 元



Aftershokz AS650 骨传导耳机
1198 元



仰卧起坐辅助器 99.9 元



普拉提平衡盘 79.9 元



反曲弓
449.9 元

项既有趣味性，又能缓解肩颈疼痛的运动。迪卡依里可以选购到各种弓、箭和靶子。根据自己的拉力来选择合适的弓，再根据弦距选择长度合适的箭，护臂和护指套也能在这里买到。

如果你家有个院子，或者小区有活动场所，或者附近有公园，那么买了这款便携羽毛球网和球拍套装，就能在任何时候打起羽毛球了。迪卡依在售的这款便携羽毛球网，只要拉开伸缩杆，就能很方便地安装好一个 3 米长、1.55 米高的羽毛球网，两人对战不是问题。它的重量只有 2.14 千克，收起来以后可以和两个羽毛球拍、两个羽毛球一起装在盒中，一手提起。

记者还找到两款基础健身的运动器械，仰卧起坐辅助器和普拉提平衡盘。减去腹部赘肉是每个减肥者的最大目标，仰卧起坐是一个有针对性的运动。仰卧起坐辅助器能缓解颈部疼痛，让你坚持做下去。据说这款产品的设计符合人体工程学，使用者将其垫在颈部后，运动时更感舒适。而普拉提平衡盘则有助于膝盖和脚踝的康复，加强腹部肌肉力量。你可以一脚踩在平衡板上，一脚抬起，努力保持平衡，在不稳定中改善平衡性。

本报记者 张钰芸

本版图片除署名外均由采访对象提供

行有迹

迈开了腿 更要 “管住嘴”

“管住嘴”可不是叫你别吃东西，而是要吃得健康又营养。只有积极运动配合上健康饮食，才能把体重减下来。我们今天来介绍两款特别的食物。

源于南美洲安第斯山区的藜麦，是印加土著居民的主要传统食物，因其营养价值丰富，在上世纪 80 年代被美国宇航局选为太空任务食粮。那它和减肥又有什么关系呢？原来藜麦含有丰富的膳食纤维及蛋白质，而且氨基酸组成与人体需求很接近，是一种蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等各种营养素都很全面的粮食。和相同分量的米饭相比，藜麦的耐饥程度更高，可以作为健康代餐，更有饱腹感。

魔芋则是很常见的食物，涮火锅吃凉菜的时候都有它的身影，但很多女生都误认为魔芋里含有很多淀粉，怕增加热量不敢吃。其实魔芋的热量非常低，每 100 克魔芋丝提供的热量只有 11.6 大卡、碳水化合物 2.7 克、蛋白质 0.2 克、脂肪 0 克。魔芋含有的膳食纤维和水，可以提供很强的饱腹感，这样相对就减少了其他食物摄入量。



来来来，上海中山医院《青年颈椎健身操》，要不要来一套？扫描二维码，关注本报微信“依好上海”，回复关键词“中山医院”，一起来动动脖子吧。欢迎给我们留言推荐好物，你的推荐有机会在报纸和微信上亮相哦！