

正在健身的人。



# 健身达人的苦与乐

文海南日报记者 郭畅 图海南日报记者 张茂

下班以后你会选择去哪里？

和朋友聚餐，啤酒配炸鸡？回家点个外卖，打开电脑继续加班？在沙发上“葛优躺”，刷微博微信？

可能大家还没有意识到，这些不良习惯正悄然改变着我们的生活。不健康的生活方式，会让你觉得无心工作，睡眠质量差，情绪波动大……

在这个城市里，有一群喜欢运动的朋友，想说出他们心中的健身故事。

近日，记者走进海口一家健身工作室，夜幕降临时，他们在这里挥汗如雨，“痛并快乐着”；团体课上，教练的鼓励声，让他们离“想要的样子”更进一步；私教课上，学员按照教练的指导做一组组训练动作，害羞地说：“我的愿望是让有些赘肉的腰变成一张‘A4纸’。”



符方盈(右)在教练帮助下健身。



健身教练钟陈伟。

## A 健身房里的“学员声音”

今年25岁的符方盈，刚从澳洲回到海口定居，现在是一名央企的普通职员。

“每天下班后，若没有急需处理的事情，我都会到健身房运动。”符方盈说，自己的家就住在附近，步行10分钟就可以到健身房，每周至少健身5次，短短两个月，就感觉到了身体的变化。

“初中时期，我就很喜欢运动，那时候是为了减肥，现在更多的是希望自己能够保持身材，练出人人都羡慕的‘马甲线’。”符方盈说，父母也喜欢运动，爸爸爱打球，妈妈爱跑步，自己也受到了家庭氛围的影响。

有过国外生活经历的她，喜欢在网络上观看欧美健身达人的健身视频，起初跟着视频，做一些简单的瘦身动作。

## B 健身房里的“教练声音”

今年23岁的钟陈伟，是健身工作室的一名健身教练。“我喜欢自由，不喜欢朝九晚五的工作状态，我愿意一天都泡在健身房里，所以这份工作很适合我。”钟陈伟笑着说，别看我现在一身肌肉，个子不高的我，高中时期体重达160斤。

“那时候，我用了4个月的时间，让自己从160斤瘦到124斤。”回忆起那段健身经历，钟陈伟说，简直是“大写的痛苦”。但是看到身体一点点在变化，感觉之前付出的辛苦都是值得的。

“做健身教练前，我还是个‘吃货+网虫’，经常吃一些垃圾食品，在网吧一坐就是十几个小时。”钟陈伟说，健身增强了自己的“自立能力”，懂得去控制饮食，明确什么可以吃，什么不能吃，如今再走进

“去健身房运动，更有运动氛围，有专业教练指导，我觉得效果会更好。”抱着这样的想法，符方盈开启了健身之路。

“到健身房运动的第一个月，大家都会感到很痛苦，但我会对自己进行心理暗示——不能半途而废，前功尽弃。如今，自己很享受健身的过程，流汗，洗澡，回家看书，很充实很美好。”符方盈说，坚持健身也是在保持一种良好的生活状态。

“正确方法+坚持不懈，一定会让挥汗如雨的健身者看到成效，我和私教已经成为好朋友，他也会督促我上课，监督我的饮食。”符方盈说，如今很多人把健身当做一种时尚的标签，经常晒“健身照”，希望大家是真正爱运动，爱健康。

网吧，发现自己本能地“坐不住”了。

“我喜欢现在的工作状态，不仅在其他教练身上学到很多东西，学员们身上的闪光点，也让我受益匪浅。”钟陈伟说，晨跑、做饭、养猫、授课，是自己的全部生活，而这种简单的生活，能让自己身体保持健康，变得阳光，感染身边的人加入到健身行列中。

钟陈伟说：“要让健身变成一种兴趣，至少需要三个月的培养期，所以请大家不要着急，坚持三个月，一定能收获不一样的自己。”

1988年出生的石头，是钟陈伟的同事。“瞧，这就是我的午饭，水煮鸡胸肉，水煮黄瓜，水煮胡萝卜，一小份米饭。”石头指着照片里的“美食”，自豪地说。

## C 培养健康生活方式 就从现在开始

运动完吃什么，才不会使得运动变成“事倍功半”？

这个问题，石头教练最有解答权，他建议大家：尽量吃“看得见原型”的食物、避免吃过度精致的加工食品、避免食物过度调味、尽量减低糖分的摄取、不要刻意挨饿。

“提醒大家，饮食计划必须循序渐进，初期在执行饮食控制的时候，适时的‘补偿性放纵’是必要的。比如说，大家可以安排一周吃一到两次‘奢侈食物’——一块很想吃的蛋糕或一小盒巧克力。”石头说。

“针对不同学员的不同体质，我们量身定制了健身方案，因为过大的运动量也会对人体造成危害，反而适得其

反。”石头说，学员发现身上有累积且无法消除的酸痛，除了安排足够的休息来让身体修复以外，往后的训练课表也需要降低强度或频率。

最近，网络上有一句很“潮”的段子：是什么原因，让你决定走入运动用品店，买一双好鞋和几套运动服？是什么原因，让你在饮料店前，突然决定这次要买不加糖的绿茶？又是什么原因，让你觉得该认真运个动、控制一下饮食？因为你想要让自己变得健康一点。

这家健身工作室创始人kk表示，坚持健身运动，至少有七大优点。

“运动会让人们的身体脂肪充分燃烧，有利于减肥，只

在健身房的休息区，记者采访了另一位女学员林心。“我的体质比较差，经常生病，所以想到健身房运动，改善现状。”林心说，以前自己也尝试过锻炼身体，选择在小区或附近的学校操场慢跑，坚持了一段时间，却发现膝盖不舒服。

“学习了系统的健身方法后，越来越觉得健身是一件会让心情变得愉悦的事情。”林心说，坚持健身是自律的过程，坚持做一件事情，做好一件事，很有成就感。

“在这里还结识了很多朋友，有时候一个人不想来健身，他们就会给我加油鼓劲，陪我一起运动。”林心说，大家还会一起交流健身后吃什么更有利于健康，周末还会相约一起逛街、喝下午茶。

“少了煎炸烹炒，这肯定很难吃。”我露出了惊讶的表情。

“虽然不好吃，但是很健康，这是我每日的午餐，很少换花样。”石头说，“严于律己”才算得上是一名合格的健身教练。

名校毕业的他，半年前放弃了稳定的工作，在与父母协商后，辞职做了一名专职的健身教练。

“健身，不仅是我的爱好，也是我的事业。”石头说，正是有前几年的健身基础，如今才能有幸成为一名健身教练，但工作仅半年，深知自己还是个新人，看到自己与资深健身教练的差距，除了日常看书学习，还参与了海南省全民健身运动会健美健身比赛，希望在比赛中积累经验，让自己变得完美。

要每天坚持，健身会让大家的身材变得越来越好；每天按时去健身房，有助于人们养成良好的生活习惯，不再熬夜晚睡，吃得更清淡，生活更快乐；健身时，人们会挑战一个又一个不可能完成的任务，从而获得荣誉感和快乐；健身有助于人们培养对不同运动的爱好，女性可以学习瑜伽和肚皮舞，男性可以学习器械锻炼；在健身房，大家会认识很多志同道合的朋友，彼此互相鼓励，在健身结束后聚会，分享自己的健身经历；健身有助于塑形，会让人们的身体更加健康，每天精神充沛；健身还可以预防疾病，增加身体抵抗力，提高肺活量，减少感冒发烧的几率。”kk说。☞