



## 【健美赛前食谱】

### 每天必须吃 30 个鸡蛋白 提前一周不喝一滴水

刚刚傅建陈说了句,“不用天天吃 30 个鸡蛋,不用天天吃水煮的。”想必大家奇怪了这是怎么回事,难道健美运动员每天要吃那么多鸡蛋吗?

原来,健美运动员在参加比赛的前 1~2 个月,除进行高强度的严格训练外,还必须严格控制饮食习惯。

“我们控制饮食主要是为了脱脂,凡是沾盐、沾油的东西大家一律不能吃,蛋白质则是我们最需要的。”

于是,队员们每天就只能吃着清水煮的东西:水煮鸡蛋(去蛋黄)、水煮豆腐、水煮青菜,反正都是水煮的食物。“吃到嘴巴里完全没味道了,也就只能来几粒葡萄干,让舌头尝尝鲜了。”更难以想象的是,赛前一周更是一滴水都不能喝。这些都是为了脱脂、脱水,让肌肉看起来更密,更结实。

水是生命之源,一周不喝一滴水人能吃得消吗?不过别忘了他们还有基本的食物。“我们这段时间摄取水分就只能靠水果和蔬菜这些绿色食品了。”傅建陈说到赛前的“禁嘴”,总是一脸的苦笑,“那日子实在不怎么好过。”

就让我们来看看他们一天的菜谱吧。

### 赛前一月每日食谱

一天 30 个鸡蛋白(吃鸡蛋白,鸡蛋黄不要)  
只能吃清水煮的食物

早上	1 碗粥	5 个鸡蛋白	1—2 个小馒头
上午九点	半个苹果	5 个鸡蛋白	
中午	1 碗白米饭	5 个鸡蛋白	清蒸鱼、清蒸豆腐、清煮的白菜
下午三四点	少量的水果	5 个鸡蛋白	
晚上	1 碗白米饭	5 个鸡蛋白	香蕉 10 块钱的水煮牛肉
夜宵	少量的水果	5 个鸡蛋白	葡萄干 水煮鸡胸脯



- 1 刘德华在《大支佬》中展示大块头的大智慧
- 2 曾驰骋在 WWE 的“岩石”现在已成为银幕中的大英雄
- 3 现任加州州长的阿诺德·施瓦辛格,当年可是“魔鬼终结者”

## 【七七八八】

### 健美运动员身上的油 以前是菜油

比赛中,一个个运动员都是披油带彩地上阵,让运动员身上油光发亮的是油彩。“最初,我们比赛中用的油彩都是戏曲油彩,价格比较便宜,有时候我们也直接往身上抹菜油。”

“在国外,他们很早就有专门的油彩,我们国家大致是 90 年代后期,从国外进口油彩。当然国内也有,但国内的油彩抹到身上呈黑棕色,而国外的油彩则呈银光,比较漂亮。”

除颜色上有区别外,国内、国外的油彩在价格上也相差不少。

记者搜了下淘宝,国内的比赛油彩大致 60 元左右,而国外的则需要 130 元左右。

### 健美与健身

健美和健身是两个不同的概念,两者既有联系,又有区别。

傅建陈说:“健美是通过动作练习,使人体各部位的肌肉发达匀称,体格健壮,且富有雕塑感的艺术美。健身同样也是通过动作练习,但其目的是为了使人身体健康,体质增强,生活内容更加丰富。”

健美与健身的特点和作用,傅建陈说:“健美是运用各种器械和各种训练方法,达到发达肌肉、健美体型的目的。健身是通过各种方式的体育锻炼,达到提高内脏器官,尤其是心血管系统的机能平衡,最终达到增强体质的目的。”

健身不用任何器械都可以健身,健美要有齐全的健身器械,否则根本达不到目的,就是业余的效果都达不到。

## 【八卦】

### 王家卫版《叶问》何时开机 看梁朝伟何时练出八块腹肌

现在,已年过 40 的梁朝伟也需要出肌肉了,因为《叶问》拍摄需要,导演王家卫提出要求:“梁朝伟一直都在练拳,现在有四块腹肌,争取能练到八块腹肌。”八块腹肌才能开拍,练腹肌、甚至是八块腹肌难度大吗?

现在就让傅建陈教练来教教梁朝伟吧。傅建陈告诉记者,“腰腹肌是比较难练的肌肉,要下苦功夫。我来介绍几种在家里就能练习的基本动作吧。第一种是斜板仰卧起坐,这动作想必大家都知道,不再多说。第二种是仰卧举腿,平躺在长凳上,两手抓住凳头,用腰腹力量的收缩把双脚抬起后把身体弯曲。第三种是两头起,平躺在长凳上,上臂与双腿都伸直,直臂摆动,以臀部为支点,上体与腿同时折起,用双手去触上举的脚尖。”

傅建陈强调,“练习时需要低次数、多组数、长位移、慢速度、高密度。像上述这种练法可练六组,每组 12—15 次。想练出八块腹肌,同样也需要做到以上的要求和练习方法,不过想练出来难度可不小啊。”

假使你也拥有了八块腹肌,相信你会是最 man 的男人了。

而对于女士们来说,自己身上有肌肉有赘肉,都是她们不想看到的情况。她们可不想和施瓦辛格比壮。傅建陈说:“由于男女的生理结构的不同,女士要练出健美的效果也不是很容易的。”

傅建陈还给出了他的健美技巧,一共 14 招:大重量、低次数、多组数、长位移、慢速度、高密度、念动一致、顶峰收缩、持续紧张、组间放松、多练大肌群、训练后进食蛋白质、休息 48 小时、宁轻勿假。