

想吃的是誰？

吃飯要吃飽，可「飽」在醫學上到底意味著什麼呢？美國國家衛生研究院的胡宗義指出，人是否吃飽是生理和心理反應的總和，有時它與人實得是否吃飽還有一定差異。

比如西方人晚餐後，不管他吃了多少食物，不吃點後甜點他都會覺得沒吃饱。中國人也一樣。喜歡吃米飯的人，沒吃飯，無論吃了多少麵包、麵條、蔬菜，他都覺得不飽。喝酒的人在酒精麻醉下，怎麼吃也還想吃，這就是人的心理作用。

研究發現，人進食時胃部的飽足感要花20分鐘才能傳導到大腦神經，因此吃得太快的人容易飲食過量。專家推薦人一頓飯至少應該吃20分鐘以上。細嚼慢嚥也能幫助消化，減輕脾胃負擔。

所以飽與餓，想吃與不想吃，很多人把它當成了絕對的生理反應，而忽視了其背後的心理因素，忽視了人思想和觀念上的認錯。有的人本來已經吃饱了，但在美飮面



吃饱不一定能算作吃饱。看看者決定你的狀態。〔中央社〕

前禁不住誘惑，把胃都撐得難受了還想吃，這就是人的慾望太強了，以至於慾望勝過了人本身。

有些人喜歡吃炸雞、巧克力、麵包、麵條、洋芋片等高熱量食物，一週內超過4天或連續3天以上都吃這些食物，自己也控制不了自己，像上癮了一樣。有專家稱，這是由於這些食物中含有一種結構類似安非他命，作用類似鴉片的苯基乙胺類的物質，能讓某些人上癮，這樣的人就需要醫生的幫助了。

在美國肥胖大多和貧窮有關係。富裕拖累胖子少，而低下階層胖子却很多。有專家認為，這和人的性格有很大關係。對自己控制力較強，因此容易在社會上成功，而這些人同樣較容易控制自己的飲食。相反，對自己放縱，不願意對自己行為加以控制和約束的人，在社會上較難成功，同樣也因為不加控制而容易肥胖。這和中國人說的「心寬體胖」有異曲同工之意。

古時過年，家家祭灶、掃塵、貼春聯，穿新衣拜佛、祭祖，吃完了年夜飯再去守歲，接下來就是連日的走親訪友，吃吃喝喝。

如今，在大城市裏，人們對新年穿新衣拜佛、祭祖的習俗已經非常淡漠。在「瘦身」浪潮之下，傳統的過年習俗也相應「瘦」得只剩下了聚餐吃飯。一個節過下來，難免體重上漲。新年後，往往是健身房俱樂部生意格外興隆的時候。記者田馨向您探訪了德國首都柏林開設的首家「快速健身俱樂部」(Speed-Fit Club)。

歐洲的健身俱樂部往往開在人流量大的商業街區或者停車方便的附近。柏林的「快速健身俱樂部」即開設在市中心的一座辦公樓裏。從門牌上看，「快速健身俱樂部」上下左右的鄰居不是律師事務所就是稅務顧問的辦公室。這家以「快速健身」為招牌的健身俱樂部看來不僅想要吸引普通健身友，而是把目光的焦點放在了白領階層，特別是平時的日程以15分鐘為單位計算的律師、會計師以及附近大小小新開的記者身上。

「每次訓練時間15分鐘，相當於你在傳統健身房裏訓練20到30小時的效果。一週只需要訓練一至兩次」，初次見面時「快速健身俱樂部」的年輕經理侃侃而談，顯得頗為自信。

百聞不如一見，我決定以身犯險，親身體驗一次。

俱樂部裏見不到常規健身房中常見的踏步機、跳步器，也沒有任何一件舉重器械。只見走廊盡頭的健身房中央豎立著一個削肩安有扶手，裝有儀表盤的機器，頗有點像科幻電影中宇航飛船裏的電腦控制室。看來這就是「快速健身俱樂部」的神秘武器。

根據俱樂部的要求，我換上了全棉的運動衣褲。一個棕髮姑娘是我首次試驗的教練。

她先拿起一個裝滿溫水的噴水壺，像灑花一樣往我的胳膊、腿、胸

做為初次試驗，我們選了一個最初級的訓練程序：每隔5秒鐘釋放一次電流，每次脈衝持續3秒鐘，在這3秒鐘當中訓練者要縮緊肌肉。這意味着，在15分鐘的訓練時間裏，我全身的肌肉要

再慢慢把脈衝強度調高，脈衝強度慢的時候，肌肉感到一種麻酥酥的感覺。很像用普通的電子按摩器做臀部按摩。隨著脈衝強度加大，肌肉越收越緊。當脈衝強度超過臨界時，肌肉會在突然間變得異常堅硬。怪不得另一個參加過訓練的記者說他突然間感覺自己變成了加州州長阿諾·施瓦辛格。

電子脈衝刺激肌肉最早用於醫療。上個世紀80年代時，醫生們開始使用脈衝刺激法治療和阻止肌肉張力減退，後來這種技術應用於體育界。1977年，蘇聯醫生有報告顯示，短暫地運動員用電子脈衝刺激四肢肌後，肌力增加30%到40%，這一結果引發各國學者開展此項研究。

15年前德國一位牙科技工在研究頭骨的運動時，突然想到為什麼不把這個醫療技術應用到健身業呢？10年之後，他的設想演變成一項成熟的健身產品，並在德國申請了專利。

德國拜羅依特大學運動科學院對這種「快速健身器」進行了測試，研究結果認為，「這種快速健身器具能起到塑身、增強肌肉力度的健身效果外，可以同時達到減輕背痛、治療肌肉失控的療效。」

目前德國不少城市的普通健身房中也引進了這種「快速健身器」。由於這種訓練除了頻繁收緊肌肉以外，沒有劇烈運動，它比一般力量訓練方法消耗能量少，也不會對骨骼產生壓力。然而出乎意料的是，15分鐘下來卻讓人大汗淋漓。就算是第二天睡醒了，也還覺得有些「腰酸背痛」，真的好像前一天跑了兩里地一樣。

這對生活的奔忙快的一些亞洲城市，恐怕也是一種不錯的選擇呢。

我的健身冒險經歷

文 ◎ 田馨 (德國)



德國不少城市的普通健身房中也引進了這種「快速健身器」。它比一般力量訓練方法消耗能量少，也不會對骨骼產生壓力。〔新華社〕

胸、後背上噴水。緊接着在我噴濕水的部位繩上了裏面裝了電極的黑色繩帶，把繩帶中接出來的7個電線頭分插在一個小盒子上，很快完成了幫我「接線」的工程。

機器的儀表上下方有一排控制器，控制器盤在身體不同部位的脈衝強度。上面是一個顯示屏，顯示著每秒種脈衝的頻率，脈衝的持續時間與間隔時間。

收緊112次。反復次數如此頻繁，肌肉緊張所維持的時間比普通方法長，極限力量降低的速度也慢。

根據教練的說法，如果把接過手臂、腿部、背部、腰部和腰腹的繩紐全部打開，全身大約500條肌肉會同時活躍起來。難怪說，電子脈衝刺激肌肉的訓練方法大於常規訓練的強度。

棕髮姑娘把一個插電頭依次打