

也说肌肉 与脂肪

撰文 史仍飞
绘图 小四



传说上帝在创造人类的时候，把肌肉给了男人，将脂肪给了女人，这种“肌肉”和“脂肪”不同比例的差异，也许造成了男女之间的诸多不平等。

肌肉是力量源泉，脂肪是耐力的象征。肌肉与脂肪的比例多少使得一个人看起来是否更健康，脂肪多的人肌肉比例会少一些，反之肌肉多的人脂肪比例也会多一些。一般没有经

过特殊训练的男人的肌肉比例为40%~60%，女人肌肉比例为30%~50%。

肌肉在使碳水化合物和脂肪氧化的过程中，消耗掉大量的卡路里，散发出大量的热能。所以男人的新陈代谢快，女人的新陈代谢慢。男人消耗掉的卡路里多于女人，男人的体表要比女人的体表温暖一些。男人要是减肥瘦身，效果要比女人明显

得多。

女人的美在脂肪，而男性的美多在于肌肉。男人理想的体型是一个“倒三角形”，类似3D电影中阿凡达的身材，这个三角形始于双肩收于小腹。游泳、跳水、水球这些水上运动员，在运动时经常展露无遗的“倒三角”身材，也最能吸引女性。拥有这样身材的男性更加健硕且精力旺盛，同时，对不

良环境的适应能力更强，也更能抵抗疾病所带来的威胁，不仅能给女性提供更多的物质资源和安全保障（跟着他们有肉吃），也携带了更优良的基因。古老的希腊和罗马艺术作品均体现了对这种强健体魄的赞美，男性身体力量被视为一种原始美德，这是保护家人以及打败或主宰其他男性所必需的。

女性脂肪最好能沉积在胸部和臀部，中间保留一个细腰，以便于能突出上面和下面丰满的地方，也就是大受欢迎的“漏斗形”身材。也有研究表明腰围是臀围的70%的身材是众多女性所追求的完美身材，像这样身材的女明星有梦露、杰西卡阿尔芭、亚历山大安布罗休等。这也是很多舞女热衷于装扮成维多利亚时代的古典仕女，穿上能使女性腰部变得极其纤细，并形成“漏斗”身材的紧身衣。

不管男性多么强调肌肉的强壮，女性多么关注脂肪的分布，但是每一条男性肌肉都有一个小块的脂肪，女性身上最美的脂肪也是需要肌肉才能优美地调动起来。正如一块美味的肉丸，只有当它的脂肪与瘦肉达到一定的比例时，才能真正美味可口。这在人体身上也是毫不例外。

我们知道长肌肉和长脂肪不太一样，脂肪的增加需要多余的热量（食物中的蛋白质、

碳水化合物和脂肪都能提供热量）。肌肉的生长则需要运动的刺激和足够的蛋白质（而不是热量），人们无法借助于吃进去肌肉来直接获得肌肉，原有的肌肉数量不会增加，只能通过借助于频繁的使用来增大和增粗肌肉纤维。从这一点来看，过去体力劳动者是十分幸运的，经过一天的辛苦劳动，他们回家倒在床上的时候，竟能比早上起身去工作时更增添几分魅力。而现在我们大多数男人所从事的工作只能让身体更加丑陋，所以唯一的补救措施是，晚上下班后去充当无树可伐的“伐木工”，也就是走进健身场所。如今高密度的能量饮食和现代化的生活方式，使脂肪在很多人身上开始疯长。食物越油腻，人就越肥胖，女性完美身材需要脂肪，但不是越多越好。而今天最多的问题怎么样燃烧脂肪，不让脂肪在体内积累。比减肥更麻烦、更艰苦的是，在特定部位减肥。男人一般都想把肚子减掉，因为多数脂肪都堆积在这个部位。而这一想法经常是无法实现，因为脂肪的代谢是一个整体代谢过程，无法做到想减什么地方就减什么地方的脂肪。

但是不管如何，运动锻炼在塑造肌肉的同时，也会使脂肪更均匀地分布，让人体更健康。

进入中年后，若没有额外

的体力劳动或身体锻炼，我们将面对另一个“不幸”现实是骨质和肌肉的渐渐流失，同时我们也感觉到身体的赘肉（脂肪）开始增加。体型都开始走形了，只是这种变化的趋势因人而异。真的是肌肉转变成脂肪了吗？事实上，肌肉与脂肪之间是不会相互转化的，肌肉只会变得有些松弛或萎缩，但不会转化成脂肪，因为肌肉和脂肪是人体中两种截然不同的组织。反过来也不会成立，运动能够使肌肉增长，同时消耗更多的脂肪，但任何一项体育运动也不会使脂肪转化为肌肉。■

（责编 桑新华）

