**运动后体重会下降的小秘密**

 最近，我突然想起了要减肥，也许是因为体重日益增加的原因吧。我先称好体重，并记录在本子上。之后，我又穿上运动装，脖子上挂一条毛巾，开始运动起来。我围着一栋楼房直跑了5圈，然后又做了不计其数的高抬腿和仰卧起坐，把我热得大汗淋漓，豆大的汗珠从额头上一颗一颗地往下掉。趁这个汗流浃背的机会，我大步流星地去称我的体重，我的体重不负重望地减少了0.5公斤，我记录了这时的体重。但休息了一会儿，我又称了一遍，体重竟然又恢复了原样，这时的我又气又奇怪：这到底是为什么呢？为什么体重减了下去又反弹了呢？我疑惑不解，于是打破沙锅（砂锅）问到底的我带者疑问做起了实验，并查阅了资料。

　　我先向热爱大自然，喜欢小动物的表妹那儿借了两只体重相当的小白老鼠，这两只小白老鼠理所当然就成了主角。我先让小白老鼠分别在它们的小房子里称好体重并记录，再让它们分别地消耗体力：第一只小白老鼠在它小屋子里的跑轮是狂跑；另一只小白老鼠则让他“舒服”地睡觉，细心的我无微不至地给第二只小白老鼠盖上了厚被子，使第二只小白老鼠热得出汗。等它们分别“减肥”二个小时后再称体重，那只狂跑大约二小时的小白老鼠竟减了0.5公斤，而那只因“睡觉”流汗很多的小白老鼠只瘦了0.2公斤。虽然它们减后的体重显示的是狂跑的小白老鼠减得多，但是当它们休息了几个小时后，狂跑的小白老鼠和靠睡觉流汗的小白老鼠又反弹回了原来的体重，实验证明：两只小白老鼠虽然用两种截然不同的方法减轻了体重，但经过休息和补充水分，它们的体重依然会回到原点或只轻一点点，这也证明大量运动和出汗运动都是通个大量排汗来减轻重量，再补充一点能量就会返回原来的体重。

　　科学战胜一切，暂时不代表永远。事后，我查了资料，资料显示人们从事剧烈运动后，一般体重略有下降，这是正常的生理现象，不足为怪。体重下降的原因，主要是由于运动是肌肉活动很剧烈，新陈代谢旺盛，身体产生的热量也随之增加，比安静时增加10~15倍，致使体温有上升趋势。但是人体有调节体温，使体温维持正常的能力。在运动时，最主要的体温调节方式的排汗。随汗水的蒸发，不断向体外散放热量。特别是在热天，汗的分泌量每天可达几公升之多。由于大量出汗，所以一个人在运动前与运动后的体重就不同了。例如在参加400米跑比赛后，体重可减少0.7公斤左右；打一场篮球可减少1公斤。由于运动大量出汗，运动后体重减轻是正常的现象，因为在运动后休息几个小时，再通过饮水补充身体的水分，体重又能恢复。

　　我想了想，那坚持运动后又反弹，那又有什么用呢？我带者疑问去问了我博学多才的姐姐，姐姐说：“呵呵，你思考一下，你在吃喝之后不运动，单凭走几步路能确保你的体重不增加吗？你运动后，你能肯定你补充能量后一定比你消耗的热量完全相同或过多吗？再说，如果你坚持锻炼，先运动强烈些，减到一定的体重再减少运动量，这样不就可以稳定你的体重了吗？”姐姐的一番话使我豁然开朗，对啊，运动是为了健康，只要我科学运动，科学减肥不就行了！我很开心，我斩钉截铁，下定决心，准备持之以恒，随着体重变化而变化运动量，我相信，这一定可以使我更健康地减肥！

　　实验与科学证明，适量运动是最关键的，虽然运动后会很大幅度地下降，但是补充过能量后就可以恢复，但体重还是比原先略微地轻一些，所以适量的运动对身体是非常有益的。