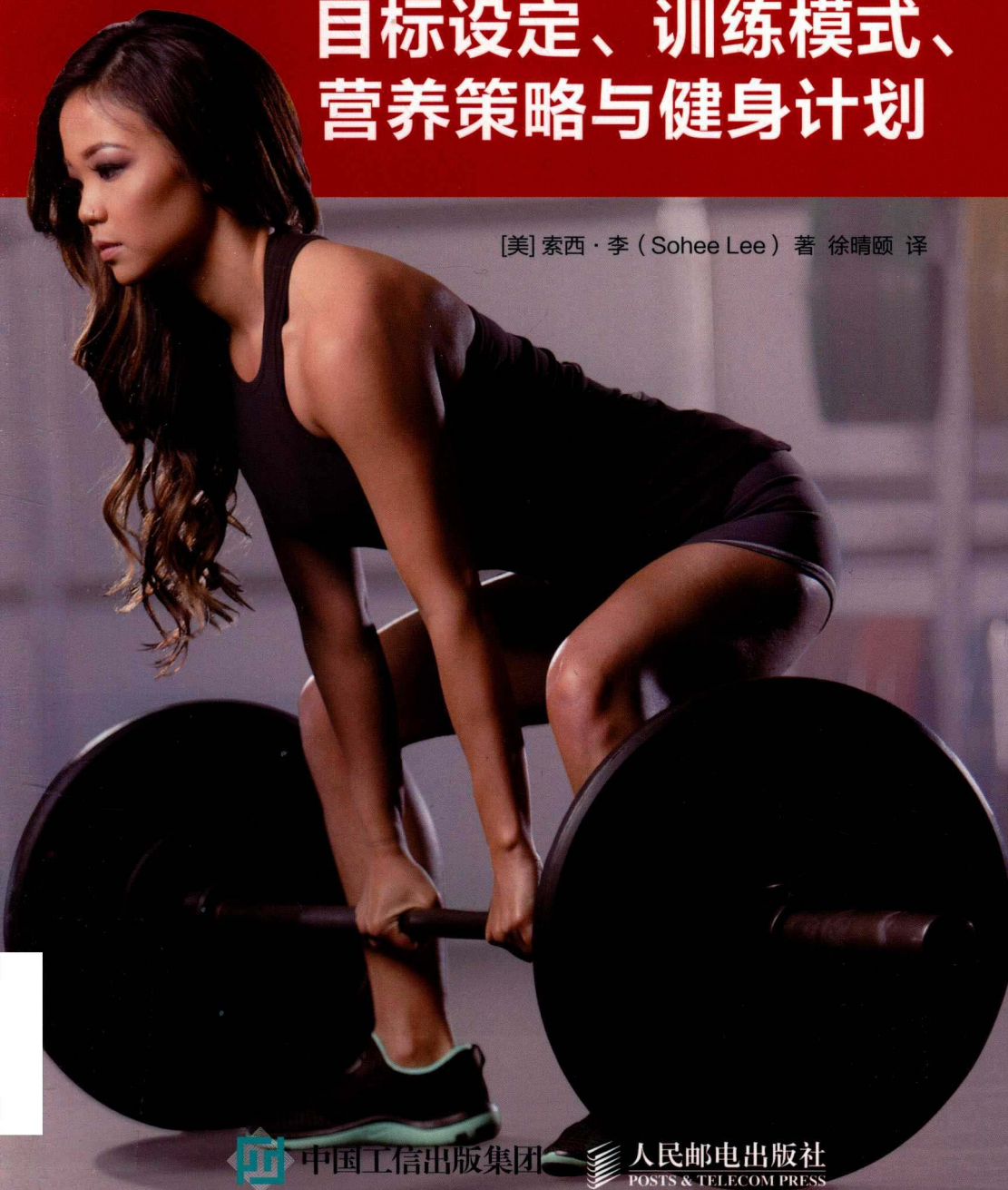


健身手册

目标设定、训练模式、
营养策略与健身计划

[美] 索西·李 (Sohee Lee) 著 徐晴颐 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身手册

目标设定、训练模式、
营养策略与健身计划

[美] 索西·李 (Sohee Lee) 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

健身手册：目标设定、训练模式、营养策略与健身计划 / (美) 索西·李 (Sohee Lee) 著；徐晴颐译. — 北京：人民邮电出版社，2019.7
ISBN 978-7-115-51321-2

I. ①健… II. ①索… ②徐… III. ①健身运动—手册 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第104060号

版权声明

Copyright © 2017 by Sohee Lee

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书分为四部分，共12章。第一部分着重讲解重置你的思维，重新树立对饮食、训练及提升健康的认识；第二部分介绍饮食，涉及营养学基础知识及健康饮食的指导，以及如何培养健康饮食的好习惯；第三部分介绍训练，涉及丰富的抗阻训练、力量训练及有氧运动和循环训练等；第四部分介绍如何制订、完善、监督个人的健身计划。

本书适合面对营养和运动的过量信息感到不知所措的人，也适合有一定健身理论基础但在实践中遇到困难健身入门及进阶者阅读和参考。

-
- ◆ 著 [美] 索西·李 (Sohee Lee)
译 徐晴颐
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
临西县阅读时光印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：16 2019年7月第1版
字数：338千字 2019年7月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-7981号
-

定价：78.00元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

谨以此书献给我慈爱的父母，感谢你们培养我对学习的热爱，献给我的导师布雷特·康特拉斯（Bret Contreras）和莱恩·诺顿（Layne Norton），感谢你们相信我的潜力，鼓励我追求爱好，让我投身热爱的领域中。

序

说到健身行业，我并不羡慕女性。不是我认为男性更加出众，或者女性相对较差，事实恰好相反。我不羡慕女性，是因为她们往往面对更多的假设、期望、压力而进入健身行业；而对男性而言，这是荒谬的想法。对于大多数女性来说，第一次被告知应该减肥，第一次感到有必要节食，第一次因为吃了“不好的”食物而心怀内疚，往往发生在10岁之前。而大多数男性在上高中之前甚至更晚根本不会考虑类似的事情。

作为一名教练，我每周都会收到为健身伤心的女性的邮件。她们感觉不够好、不够健康、不够苗条，饮食不够清洁。她们质疑：不管有多努力，为什么她们看起来不像自己最喜欢的健身模特？为什么她们越努力锻炼，离目标越远？

健身行业往往通过制造焦虑来获取利润，而不是帮助这些女性建立更多的自信，改善健康，引导她们去做正确的事情。自信对生意不好，因为女性对自己满意，健身行业是卖不出产品的。毕竟，如果你自我感觉良好，那么为什么会需要健身大师乔·施默（Joe Schmoie）试图卖给你的东西呢？一周又一周，我收到很多来自女性的邮件，她们尝试了各种流行的节食法、补品、6周的挑战、怪异的健身器材，以及新的“it”锻炼，试图找到短时间内见大成效的健身方法。但结果是她们的情绪像坐了急速下降的过山车，既痛苦又绝望，她们离自己的健身目标又远了一步。

我很高兴看到女士们走出了低谷。不仅要改善她们的体质，而且要使她们对健康之旅充满信心，而不必在意别人的看法。白天她们可以控制体重，精力充沛；晚上即使吃一块巧克力也不感到内疚，更不会狼吞虎咽地吃完一整袋。

心理健康与身体健康之间的平衡经常被忽视。我知道很多拥有健美体魄的女性在健身房里都像硬汉一样勇猛。你会觉得她们中的大多数都是健康的吗？在和很多人共事之后，我不会有这样的想法了。即使你有6块腹肌，可以做250磅（约113千克）的蹲举，但如果你认为自己胖，感觉不快乐，不断地拿自己和别人比较，只通过Instagram上的赞来获得自我认可，每天都与饮食失调抗争，那你真的很健康吗？不，我当然不会认为你是健康的。有一些女性达到了全身心的平衡，但这并不容易。大多数女性甚至不知道从哪里开始。

再说说索西·李（Sohee Lee）。我很幸运在她开启健身之旅时就遇见了她。她是一位年轻的作者，想在博客上采访我，我对她的健身方式印象深刻。她在自我

形象和饮食问题上的挣扎，促使她不断学习，以帮助他人。当初我们见面的时候，我正淹没在客户的邮件中。我的业务发展很快，亟须帮助。索西向我伸出了援手，而且没有以助手的身分要求报酬，她对我产生了巨大的影响。我知道自己不能永远把她当助手。她非常聪明、有才华。当她准备自立门户时，我简直太骄傲了。作为我在《形体科学》（*Physique Science*）播客电台上的搭档主持，她通常从心理健康的角度出发，提出一些观点和见解，这是我永远不会想到的。

索西拥有人体生物学学士学位，获得了比基尼职业卡，著书立作，并成功地指导了许多客户。但是这些赞美并不足以说明她的出色。之所以如此，是因为她承诺要回馈他人。事实上，她目前正在攻读心理学硕士学位。她根本不需要这个学位，我向你保证，她的事业发展已非常顺利。她之所以这么做，是因为她觉得有动力去做这件事。她充满好奇，遇到一些问题，除非主动解决，否则永远无法解答。这就构成实证实践者的核心本质：怀着使自己经受烈火锤炼的坚定意志，不断学习，并在这个过程中保持谦卑。相信我，研究生院是一个难以置信的磨砺人的场所。

正是出于这个原因——她把回馈他人看作自己的义务——我才会建议你读这本书。但是，如果你需要更多的理由，我会很高兴地告诉你，在这本书中你能找到自己关心的一些问题的答案，以及那些甚至你自己都没有意识到的问题的答案。她不会对你撒谎。她不会向你兜售虚假的希望。如果你正在寻找一个6周的挑战来达到迅速健身的目的，你就来错了地方；如果你来这里是为了找到锻炼6块腹肌的10种神奇食物，那就把这本书放下吧，这本书不是为你准备的。但是如果你已经开始学习如何实现真正的、可持续的健身效果，那就继续阅读吧。索西将为你提供一张蓝图，将健身变成一种可持续的生活方式。你应以开放的心态进入，因为这本书的大部分内容与你过去听到的内容有所不同。更重要的是，她不仅关注健身过程的生理方面，还涉及心理层面，而这往往更加重要。

欢迎加入这次旅程，欢迎来运动，欢迎阅读本书。

莱恩·诺顿 (Layne Norton) 博士
健身和形体教练
Carbon & BioLayne LLC 创始人
专业力量举运动员
IFPA 高级健身者

前言

“我弄不清楚这些营养成分！”

“我知道该怎么做，但就是坚持不下来。”

“我能瘦下来，但不能保持。”

“我厌倦了‘溜溜球’式瘦身法；我想要身体远离脂肪。”

当我让读者们说出他们在健身方面最大的困难时，我收到了这样一些回复。你会发现，这些言论与运动或训练本身没有任何关系，反而都是关于营养和行为变化的。

这个关注点对我来说并不奇怪。

我们没有减肥的问题，事实上，我们非常擅长减肥，而且能够做到快速瘦身。问题的关键在于如何长期保持体重。事实上，超过 95% 的减肥者最终都又胖了回来（McGuire et al., 1999）。有多令人沮丧？

每一天，我们都有无数的机会去吃食物，我们有数不清的选择。吃什么？吃多少？什么时候吃？然后吃什么？

食物如此复杂的原因是，它不仅是食物，还是一种社交黏合剂，一种爱的语言，这取决于你所处的文化。它也与记忆紧密相连。举个例子，当我想到甜炼乳时，我仿佛立刻回到了童年时代，脚上穿着轮滑鞋，冰箱门敞开着，我把甜甜的好东西直接倒入嘴里。是的！那是我一生中一段美好的时光。所以，是的，食物真的有安慰作用。我们的情绪与食物密切相关。

本书是写给那些面对营养和运动的过量信息感到不知所措的人；写给那些理论上知道该怎么做，但总是在坚持减肥原则的时候遇到困难的人。

你可能知道什么是蛋白质、碳水化合物和脂肪（如果不知道的话，也别担心），但你不知道该如何处理这些信息。也许你不相信，把你吃的每一口食物都称重，然后把它塞进营养应用软件中，这是唯一适合你的方法（提示：它不适用）。也许你听说过直觉式饮食法，但不要相信自己有足够的定力可以一试。

在我发现举重法之前，我按照要求每天早上空腹做 1 小时的仰卧起坐，接着是 1 小时的力量练习，然后再走 1 小时，以获得苗条的身材。一个熟人直视我的眼睛跟我说，走得越慢，就会燃烧越多的脂肪。因此，我应该随时都保持慢动作。

你做不到这一点！你可能听到过许多来自于朋友、家人和同事的类似善意但又荒唐的建议，告诉你如何获得腹肌，让大腿变得苗条。

所有这些看似让人困惑，却也可以理解。与普遍的看法不同，你不必成为跑步机的奴隶，也不必惧怕锻炼。我将会让你知晓阻力训练的神奇力量，我将向你展示在健身房里寻求力量的提升将如何改变你的生活，而且方式不止一种。这不是为了记录更多的小时数；它是理智地训练。如果你按照我的方法，每周锻炼3~4小时，你就可以锻炼肌肉，减少脂肪。

总的来说是这样的：适度并不博人眼球。当我们发现自己认识的人仅仅通过坚持适度的运动就减掉了大量脂肪，并且改善了健康状况时，我们不免感到失望。什么？就这些吗？我们寻求的是新奇方式，我们爱的是极端措施。

但另一个问题是：“要做到适度真的太难了”。事实上，寻求极端是更为简单的办法，从一个极端走向另一个极端，一味地向前冲，只求能尽快到达终点。讽刺的是，这样做只会让我们空转轮子，一事无成。

食物让人轻松难道不是很好吗？

如果去度假，或是去餐馆吃饭，享受食物时不用焦虑，难道不是一种很好的体验吗？

如果你不必将自己最喜欢的食物从饮食表中剔除，在减肥的同时还能够享受生活，并且一年到头都保持身材苗条，那不是很棒吗？

这一切听起来是不是好得令人难以置信？并非如此。

我明白了，除非你能掌握一些将正确行为应用于生活中的实用方法，否则了解这些事实对你而言没有任何益处。要想做到这一点，你需要在整张蓝图拼好之前端正自己的心态。

这本书将教会你重新审视你对食物和运动的看法。

一切皆从理解行为改变开始

我们喜欢听伟大的故事，如果谁有勇气改变自己的生活方式，那么这个故事会让人赞叹。有些故事成为头条新闻，它们像野火一样在朋友间迅速传播。你听说过吗？莎莉在两个月内只吃卷心菜，瘦了50磅（23千克）。你知道吗？在3周时间内，杰瑞靠蜂蜜和柠檬食谱裤子小了6个码。你应该试试，亲爱的！

太鼓舞人心了。但愿我们能像他们一样。

当然，我们可能会这样说，其他的人似乎都是用极端的方法瘦到骨感十足的，我们也可以这样做。

但是，持续的行为改变不仅仅是决定做一些不寻常的事情。它不仅仅是迫切地想要达到目的，或者是在纸上写一份计划。

如果你没有真正实践，那么世界上所有的事实都不会有什么意义，知识不会自动转化为应用。

减脂，以及任何值得做的健康行为改变，都是从大脑开始的。当然，并不是每个人都在想方设法减肥。也许你更关心自己的整体健康，你想要在晚年照顾孙子孙女时不会喘不过气。也许你只是不想气喘吁吁地爬一段楼梯，或者可能只是想对自己的皮肤重拾自信。所有这些都很好。

无论你想要什么，都要从转变习惯开始。

我们将在本书中讨论很多习惯。习惯是指一种日常行为或者经常发生的行为，并且似乎是自动的。《美国心理学》杂志将其定义为“一种固定的思维方式，一种意愿或一种通过之前的心理体验获得的感觉”（Andrew, 1903）。

你的习惯可能就像打电话时手指上转一支笔一样小，但是却像吸烟一样有害健康。有些习惯对你有好处，而有些习惯则会对你的身体系统造成严重破坏。习惯是我们行为的主要组成部分，它允许我们在没有意识的情况下重复行为模式。

习惯改变是行为改变的关键。如果你懂得如何利用习惯来帮你的忙，那么你实现长期生活方式改变的可能性就会大得多。

一时兴起不是答案

我曾经错误地相信，只要自控能力强，我就能获得自己想要的体形。我想我应该吃一种完美的饮食，富含优质的肉类、谷物和蔬菜，并对添加的糖和油脂嗤之以鼻。我以为自己很乐意在健身房的动感单车上骑着，脸上始终挂着一千瓦特的明媚微笑。

如果我的健身计划执行得不好，那么我就会因为不努力而责备自己。然后，我会进一步收紧缰绳，对自己更加严格。结果只会是再次搬起石头砸自己的脚。尽管如此，我还是认为，如果自己足够坚定，最终会实现自己的目标。

但这并不是一件有趣的事情，当然也不容易。我甚至到了走火入魔的地步，怀疑自己内心根本就不想保持苗条。当我那瘦瘦的朋友们穿着紧身牛仔裤，自信

地摇晃着小小的比基尼时，我对她们瞪大了眼睛。她们显然比我更有毅力，我一直都这么想。

持续的行为改变实际上与我们的自控能力并没有太大关系。换句话说，改变长期的生活方式，实际上是一种更困难、更不成功的方式。你不需要，也不应该依赖于盲目的、彻底的努力去完成一个健身目标。行为改变不应该像拔牙一样一蹴而就。

通过了解如何不依赖意志力、不依赖高水平的动机改变自己的习惯，你的成功率将会飙升。

一年 365 天里保持苗条的能力与自控能力并没有很大关系，但与你经常锻炼的健康习惯却关系匪浅。

改变并不容易。我做到了。但是，一时兴起并不是答案。

爱你所做的

我看到了想要努力保持体形的人所面临的两个问题：过于努力，过于求快；放弃得也快。

你必须喜欢自己正在做的事情，以确保始终如一。实际上，它就这么简单。

如果你喜欢自己的方案，你坚持下去的可能性会更大；如果你能够长期坚持，最终会得到回报，你会看到你所追求的结果。

换句话说，好的健身方案有助于你坚持下去。

拒绝不够完美的饮食方案和不是最佳的锻炼计划是徒劳无益的（没有双关的意思）。是的，在一个理想的世界，你永远不会有加糖的渴望。你会一直想吃西兰花和甘蓝。这不是一件好事吗？不幸的是，我们并没有长成这个样子。

那么，接下来的最佳方案就是，找到你个人愿意和能够做的事情之间的交集（也就是说，什么对你来说是可行的），以及什么样的健康行为会给你带来自己想要的结果。这是最佳平衡点。

不要试图强迫一个方形的钉子（就是你！）进入一个圆孔中（一个你不适合的方案）。与其试图让你的生活符合你的饮食方案和锻炼计划，还不如反过来，让它们更适合你的生活。

当你通盘考虑任何健身锻炼方案时，一定要问自己这样一个问题：从现在开始的一年内我能看到效果吗？几乎所有情况下，答案都应该是肯定的。如果答案是否定的，你可能需要重新考虑自己的健身方案。

有了正确的计划，你就可以和不健康的食物清单告别了，当然你也不应该

把锻炼当作一份兼职工作。毕竟，你有生活要过，我们要努力提高它，而不是贬低它。

这是一个减肥计划吗？

这并不是一个减肥计划，但是通过贯彻本书中的这些原则，你将学会如何让锻炼和营养对你有利。在这个过程中，你会变得越来越强壮。但更重要的是，你会改变自己对健身的看法。

没有人喜欢“溜溜球”式瘦身法；它通常是不耐烦和极端方法的副产品。这不是你想要的——至少从今以后不再是。

不要忽视长期目标，它应该在日常生活中扎根。如果你没有足够的耐心采用可持续的健身方法，成功是不可能实现的。当然，减肥是件好事，但如果你不能调节自己的心态，成果也将稍纵即逝。

我可以轻而易举地给你制订一个减肥计划，让你轻松快乐地生活，但这样做是不负责的。你需要了解营养学的基本知识，我们将会找到最适合你的饮食策略，涵盖重要的指导方针。你将会实施一个合理的阻力训练计划来增强体能，将计划融入自己的生活。

本书将指导你成为自己那艘健身船的船长。最终，你会知道不靠别人的帮助，自己如何掌舵。那么我的朋友，我的任务就完成了。

我将向你们展示如何合理饮食、如何提升自己、如何健康地生活。

“饮食，训练，提升”至关重要

“这是一个女性社区，她们为了健康和享受而吃东西、训练，并且各个方面都发展良好。”

■ **饮食：**学习蛋白质、碳水化合物和脂肪的知识的确很有用，但是这些理论如何转化为现实指导呢？当你发现自己在琼恩叔叔的感恩节晚宴上，盯着一盘美味的自制馅料时，你会怎么做？当你整个月都有社交活动时，你如何应对食物和酒精而不感到懊悔或内疚，不偏离自己的健身目标？我们就负责解决这些问题。

■ **训练：**肌肉力量训练是青春活力的源泉。通过增强体力和增加肌肉量，你不仅能改善体质，还能提振精神。是的，女士们，运动让你青春永驻；运动应该

是一种生活方式。

■ **提升：**如果你不快乐、痛苦，并且失去了所有的朋友，谁会在意你的训练和营养方案是怎样的？我曾经经历过，做到了。不，谢谢。我对那样的生活毫无兴趣。你如何做到一边为自己的健康和健身目标而饮食和运动，一边仍然过着充实而丰富的生活？一切转变都从你的思想开始。

在本书中，我们首先要对思维模式进行一次重大的革新。因为只有思想正确，知识才会转化为应用。然后我们将讨论营养问题，并探讨我所说的“瘦身指导”。接下来，我们将回顾力量训练的8种运动模式，并学习如何锻炼出一副更好的身板。综上所述，你将学会如何衡量和监督自己的进步，成为自己的终身教练。

让我们开始吧。

目 录

第 I 部分	重置思维	1
第 1 章	忘记你所知道的	3
	“全有或全无”的想法是危险的，而且结果往往适得其反。进行缓慢、持续的改变非常困难，但这是做出永久改变的最好方式。	
第 2 章	反败为胜	11
	失败是生活的现实。从失败中学习是一种选择。	
第 3 章	你不是一个人孤军奋战	19
	求助后援团，实现你的目标。	
第 II 部分	饮食	27
第 4 章	营养学基础知识	29
	把注意力集中在营养金字塔最重要的一层，培养简单、健康的饮食习惯，让你可以终身坚持。	
第 5 章	瘦身指导	41
	让健康饮食成为一种无意识习惯，以获取长期的成功。	
第 6 章	乐于接受适度	57
	犒劳自己，善待自己。	

第 III 部分 训练 67

第 7 章 抗阻训练的提升 69
你为什么举起重物，然后又放下来？为了改善健康、提升功能和变得美丽。

第 8 章 主要的力量运动 79
深蹲、铰链、桥式、侧旋、上体推、上体拉和单关节运动。

第 9 章 有氧运动和臀肌循环训练 163
将智能有氧运动作为抗阻训练的补充练习。臀肌循环训练会使你的健身计划更加完善。

第 IV 部分 提升 175

第 10 章 创建专属健身计划 177
根据目标来确定你的计划变量，但也要考虑你的生活方式、环境和偏好。你的计划应完全以你为中心。

第 11 章 健身计划示例 191
选择一个过渡计划或每周 2 天、3 天或 4 天的健身计划。

第 12 章 密切关注自己的进展 219
审视自己。为你的进步感到欣喜，祝贺你！

参考文献 235 | 关于作者 241

第 I 部分

重置思维

本书第一部分关注的是你的健身旅程中最重要的一個方面：心态。

太多时候，人们总是纠结于试图找到完美的运动健身法以及理想的减肥食物，而不是首先花时间去磨炼他们的心态。我以前也犯过这个错误。在我看来，精神层面的东西并不那么重要；这仅仅是为了更加努力和自豪地做出各方面的牺牲。我不能再错了！心态不正确，生活质量很快就会受到影响。我不再享受我的锻炼，并且开始讨厌自己的营养计划。

如果你的思维方式不正确，那么训练和营养计划的细节就无关紧要了。相反，如果你能成为自己思想的主人，那么其他的一切就变得易如反掌了。

第 1 章的开头是让你忘记关于健身的一切自以为是的信息。我将澄清一些关于获取和保持运动成果的常见的心理学方面的误解，讨论为什么不能急于求成，并探讨为什么需要采用可持续的策略。

第 2 章是关于拥抱错误并从中吸取教训，以取得更好的效果。你将了解为什么每一个错误都不容小觑，以及这些错误如何为进步提供了极好的机会。

第 3 章讨论了拥有众多志同道合者的重要性。我将深入探讨这段旅程的某个方面。你应该始终优先考虑：生活质量。

掌控你的心态并不容易，可能需要一些时间。但我可以向你保证，付出的努力是完全值得的。让我们开始吧。

第 1 章

忘记你所知道的

每年年初，世界各地的数百万人都决心要变得苗条和健康——这次真的要行动起来。也许你有一个朋友这样做过：她发誓不吃任何垃圾食品，将饮食摄入量减半，并报名参加最艰苦的新手减脂训练营。虽然身体脂肪是多年累积而成的，但她的理由是，如果她在短短 3 个月时间里足够努力，她很快就能穿上紧身牛仔褲并练出腹肌。

在餐馆里，她对面包篮视而不见，然后点了一盘莴苣，里面有几块鸡胸肉。当然了没有调料，她甚至不考虑加点儿油炸面包丁。早餐是半杯燕麦片，3 个蛋白，还有 2 个可以忽略不计的杏仁；午餐可能是蒸椰菜配白鲑鱼肉；晚餐是一种蛋白质奶昔。就这些吗？就这些。

在体育馆，她做下蹲直到力竭，做数不清的仰卧起坐，连续几天做弓步，甚至花几个小时进行单调乏味的慢跑训练。她越疲劳，就越快乐。

“要么努力，要么回家！”她大喊。

然而，就在两个月后，她又重新回到了自己的沙发上，回到了经年不变的鸡蛋卷、比萨和薯条的食谱上。更糟糕的是，她不仅毁掉了所有的进步，而且现在实际上比她开始减肥时还重了 10 磅（4.5 千克）。

她很沮丧，决心下次做得更好。她说，只要自己的决心足够大，无论发生什么事，她都必须坚持到底。因此，一份 20 种的食物清单被进一步限制在微不足道的 12 种。你可以想象！

但是在一次又一次的减肥失败之后，她看着镜子，发现自己越来越胖了。简而言之，她采用的就是“溜溜球”式瘦身法。

你听起来很滑稽，还是很好？你觉得她感到成功和自信了吗？当然没有。

人们很擅长减肥，但他们不擅长保持减肥成果（Kramer et al., 1989）。乍一看，这个说法可能没有多大意义。难道她只是不够努力吗？也许她需要做更多的仰卧起坐，但是为什么她没有看到立竿见影的效果呢？