

减重有道 健康无忧 如何管理体重 更科学?

□策划 姬国庆 记者 申长明 实习生 张闰茜

自去年以来,我国持续推进了“体重管理年”三年行动,在外貌要求与健康意识交织下,体重管理早已超越单纯的外形追求,成为全民热议的健康话题,人们在探索体重管理的道路上不断尝试。然而,节食、运动、手术等不同减肥方式各有利弊,究竟哪种才是通往健康的正确路径?为此,记者走访了部分减肥亲历者、健身教练与专业医生,了解科学体重管理的相关内容。



市民利用多种方式进行体重管理

节食减肥:美食陷阱下的诱惑与挣扎

“盯着电子秤上的数字成为我每天早上醒来的第一件事。”在采访中,我市某高校学生(小西)给记者展示了她手机里记录着饮食与体重变化的APP,里面的数据密密麻麻的,她将每日热量摄入严格控制在800大卡以内,早晚餐经常仅用一根香蕉或酸奶等食物充饥,午餐就是各种低脂轻食。

“前两周确实见效明显,体重从65公斤降到了60公斤。”言语中,小西带着一丝高兴,但很快转为无奈,“可到了第三周,饥饿感像潮水般袭来。有次学

习到深夜,实在忍不住一口气吃掉一整盒巧克力,随之而来的暴食与自责,让我陷入恶性循环。”更糟糕的是,三个月后恢复正常饮食,她的体重迅速反弹,还出现了月经紊乱、掉发严重等问题。

“每次进食之前都要计算热量担心长胖的日子很是煎熬,就像给嘴巴设置了限额,吃饭不再是享受美食的幸福,反而满是焦虑。”小西的这些分享让大家看到了节食减肥给人带来的精神负担。

据了解,单纯依靠节食减肥的人群

中,很大一部分会在恢复正常饮食后的半年内出现体重反弹,且基础代谢率下降。人体具有自我保护机制,过度节食会让身体误以为进入“饥荒模式”,主动降低基础代谢,减少能量消耗。同时,节食还可能导致维生素等营养素缺乏,影响免疫系统与内分泌功能。

更严重者,因节食导致胃黏膜损伤等一系列身体疾病,健康没了,再瘦也没有意义。节食减肥就像一场与身体的博弈,短期看似胜利,长期却可能付出健康的代价。

预防肥胖慢性病 提升生活质量

肥胖绝不仅仅是影响美观那么简单,它更是多种慢性疾病的重要诱因,如心血管疾病、糖尿病等,严重威胁着人们的身体健康。然而,很多人在减肥的道路上常常会采取一些不科学的方法。这样不仅难以达到理想的减肥效果,还可能对身体造成损害。针对健康减肥的相关问题,记者走访了新乡市疾控中心慢病科负责人栾旭波。

谈到健康减肥的方法,栾旭波首先强调了合理饮食的重要性。他表示,《中国居民膳食指南2022》为大家提供了科学的饮食依据。食物要多样化,每天应摄入12种以上食物,每周达到25种以上。要保证谷类、蔬菜、水果、奶类、豆类等各类食物的均衡摄入,同时控制油、盐、糖的摄入量。成人每天盐摄入量不超过5克,油控制在25克到30克,添加糖最好在25克以下,油炸食品、含糖饮料等高能量食物尽量少吃。

除了合理饮食,适量运动也是健康减肥不可或缺的一环。每周应至少进行5天中等强度的身体活动,累计150分钟以上,每天主动步行6000步以上。运动方式可以多种多样,如慢跑、游泳、骑自行车等,选择自己喜欢且适合的运动,更容易长期坚持。同时,要减少久坐时间,每小时要起身活动片刻,增加日常活动量。

在减肥过程中,还需保持良好的生活习惯。规律作息,保证充足的睡眠,有利于新陈代谢的正常进行;保持积极乐观的心态,避免因减肥效果不明显而产生焦虑、沮丧等情绪,影响减肥进程。

最后,栾旭波呼吁大家,减肥是一个长期的过程,要有耐心和毅力,不要追求过快的减肥速度。理想的减肥速度是每月减轻2公斤到4公斤,6个月减轻当前体重的5%到10%。

让我们树立科学的减肥观念,通过合理饮食和适量运动,健康地塑造美好身材,拥抱健康生活。

运动减肥:汗水里的坚持和蜕变

“减肥的关键,是找对适合自己的运动,然后坚持下去。”22岁的林女士用亲身经历诠释着运动减肥的科学力量。

林女士身高167cm,减肥前的体重为60kg,属于正常范围内的体重。但因为长期缺乏锻炼和油腻饮食,她体脂率较高,同时身体素质很差。“那时候一捏身上全是松软的肉,稍微动一动就喘,爬两层楼梯都觉得累。”回忆起从前,林女士很无奈。像很多年轻人一样,她长期久坐、爱吃甜食,因为缺乏锻炼带来的精力低下和力不从心,以及对变美的追求,让她决心改变。

运动减肥路上,林女士也踩过“坑”。一开始,她尝试过跟风高强度间歇训练甚至盲目办了健身房的卡,结果因体能跟不上,运动后浑身酸痛,差一

点没能坚持下来。“后来才知道,运动要匹配自己的身体条件,不能盲目学习网上经验。”她总结道。

调整运动计划后,考虑到运动基础弱,林女士选择了低强度、易坚持的运动,每天傍晚在小区里慢走40分钟,同时,搭配简单的拉伸运动,活动肩颈、腰腿,预防久坐僵硬。在林女士体能提升后,她开始加入慢跑和跳绳等有氧运动。随着体重下降,林女士把力量训练纳入计划,借助哑铃、弹力带做简单的上肢、下肢力量练习,“增加肌肉量,能让身材看起来更紧实,同时提高基础代谢,让减肥效果更持久”。

如今,林女士不仅体重减轻,整个人的精神状态也焕然一新。“以前总是没精打采,现在每天运动完,感觉活力

满满,做事更有干劲。”更重要的是,她养成了健康的生活习惯,主动拒绝高糖零食,规律作息,“运动减肥教会我的,不只是怎么瘦,更是怎么健康生活。”

林女士的运动减肥经历,为众多年轻人提供了范本,制订适合自己的方案是其中关键,坚持与调整是动力,最终收获的,将是身材与生活的双重蜕变。正如她所说:“运动减肥没有捷径,但每一步坚持,都在让自己变得更好。”

同时她的经历也提醒了我们,运动减肥必须循序渐进。对于那些平时不运动,突然想要通过运动健身或减肥的人来说,尤其要注意这一点。如果一上来就进行高强度运动,身体可能无法适应,从而引发一系列不利于减肥的生理反应。

医生建议:科学减肥需对症“下药”

在健康减肥的专业领域,新乡市第二人民医院普通外科二病区主任李广丽依据《中国居民健康体重管理之减重行动20条要点》以及多年从业经验,为不同肥胖程度人群梳理科学方案,也提醒避开减肥误区。

据李广丽介绍,减肥方法要根据BMI值及肥胖程度精准选择,讲究“对症下药”,首先通过测量身高、体重、腰围及计算BMI等方式确定自己的肥胖等级,然后找适合自己身体状况的减肥方式。

针对超重人群,应采取以饮食、运动、生活方式干预为基础,通过合理调整饮食结构、坚持规律运动、养成健康作息的方式,逐步改善体重状况。若肥胖情况较为严重,在生活方式干预基础上,可增加药物治疗,借助专业药物辅

助。当患者属于肥胖类型并伴有慢性病,可根据自身意愿选择手术治疗,不过需谨慎评估。

提及手术,李广丽表示,与传统减肥方法相比,手术减肥的优势主要体现在减重效率高且效果持久,针对性更强,是肥胖人群的有效选择,还能避免传统减肥反复尝试的身心消耗。但手术并非一劳永逸的“捷径”,术后需要经历漫长的适应期。李广丽强调,“手术只是起点,后续的饮食控制和运动习惯才是维持效果的关键。”同时,因此类手术存在诸多风险,可能给患者带来身体心理等方面的负担,患者应正确面对手术风险,分析利弊。

李广丽表示,科学减肥应制订个性化方案,融合健康生活方式、合理膳食、运动干预,每个人肥胖原因和身体条件

不同,量身订制才能高效又安全,必要时由医生进行药物或手术减重。同时关注全生命周期肥胖防治十分重要,尤其是儿童肥胖问题,从孩童时期培养健康习惯,能有效预防成年后肥胖及相关疾病。

李广丽特别提醒,减肥要注意以下几点:一、别节食。饿肚子减肥,会让代谢率降低,还可能使肥胖人群出现贫血、低蛋白等营养不良问题,后续更难减重。二、远离单一饮食,像单纯吃苹果、生酮饮食等,虽短期能看到体重下降,实则易引发营养失衡,长期有害且极易反弹。三、运动量力而行,超级肥胖者不适合跑步、骑车,这类运动可能造成关节磨损,加重心肺负担,甚至引发猝死,务必遵循专业运动处方,选合适的运动方式。