

伴随着炎炎夏日的到来,越来越多的人开始关注自己的身材。但是,体重超标不仅影响外貌问题,更是一个健康问题。

5月11日是“世界防治肥胖日”,让我们一同探寻健康体重的维持途径,开启科学减重、拥抱健康的美好生活。

科学降体重 健康伴我行

国家喊你减肥了

前段时间,“国家喊你减肥了”热度居高不下,“体重管理年”话题频上热搜,引发全社会广泛关注。2024年6月,国家卫生健康委等部门联合印发了《“体重管理年”活动实施方案》,启动为期三年的“体重管理年”活动。今年4月28日,晋中市卫健委组织召开了2025年“体重管理年”活动推进会,探索出“一统三联四融”的特色管理模式。

“一统”即政府统领。市政府牵头,建立卫健、教育、体育等12部门联席会议制度,统筹推进体重管理行动。

“三联”涵盖市县联手、部门联合和产业联动。市县联手创建5个国家级慢性病综合防控示范区和1个省级示范区,介休获批全国基层卫生健康综合试验区,各级示范区覆盖全市79%人口。打造786处健康支持性环境,推动机关、学校体育设施向群众开放,构建起城乡“10分钟健身圈”。部门联合将“健康素养66条”纳入学校健康教育,实施“双百工程”。产业联动因地制宜,平遥牛肉集团实施“精准减盐”工艺,海玉集团研发低糖石头饼,昔阳无糖全麦饼畅销。

“四融”包括医防、科普、中西医和医疗融合。医防融合,依托“三位一体”队伍及1569支家庭医生团队,构建基层健康管理精密网络。科普融创,打造“怡然见晋中 安康伴一生”品牌。中西融汇,发挥中医“治未病”优势,形成中医药综合体重管理体系。医疗融入,晋中市第一人民医院、晋中市第二人民医院等开设体重管理门诊,构建多学科全流程诊疗管理模式。

(张凯鹏)

科学饮食助瘦身

“明明吃得少了,体重却稳如泰山,甚至越减越胖?”不少减重市民都有这样的困扰。近日,晋中市第一人民医院内分泌科主任李晓娟为广大市民送上了科学饮食减重的“锦囊妙计”：“真正有效的减重,是引导身体学会代谢脂肪,而不是盲目挨饿。”

国家推广的TLC(治疗性生活方式干预)通过科学膳食+阶段管理,带你实现健康减重。TLC分为快速减重阶段、过渡阶段、体重维

持阶段。

李晓娟介绍,快速减重期要切断高糖高脂诱惑,激活脂肪代谢,像甜点、饮料等,都得从食谱中“拉黑”。荤菜可吃鱼、虾、鸡等,蔬菜可吃白菜、生菜、黄瓜等,还能搭配膳食纤维。经过快速减重期后,身体需要一段时间来适应新的体重,防止体重反弹。这个阶段要循序渐进地恢复饮食,慢慢加入粗粮、米饭等主食。蔬菜的品种和量每周都要逐步增加,荤菜的品种也可适当增加。

进入维持期,李晓娟为大家推荐了健康餐盘法。将盘子的1/2放上非淀粉类蔬菜,1/4放主食,剩下的1/4放肉类。每天还要喝300g的奶制品以及200g至350g的新鲜水果。同时,要保证足够的饮水量。

TLC帮助身体从“储能模式”切换为“燃脂模式”。李晓娟提醒广大市民:“能长期坚持的饮食方案,才是真正的好方案。与其极端节食,不如学会与食物智慧共处,健康快乐地实现减重目标。”(武玲芳)

抗阻运动塑身形

在减重的道路上,体重秤上不断下降的数字虽令人欣喜,但很多人忽略了数字背后脂肪与肌肉的变化。当体重反弹时,往往是脂肪在“作祟”。

肌肉对于人体至关重要,它是运动的执行者、关节的守护者,还能维持身体平衡与协调,在糖脂代谢中也发挥着关键作用,锻炼肌肉可优化代谢健康、调节血糖血脂。因此,减重时增加肌肉力量、防止其过度流失至关重要。

晋中市第一人民医院内分泌科副主任温彦芳给出专业建议,抗阻运动就是一类很好的训练肌肉的运动,不一定要去健身房,在家就可以完成。比如对抗自重的抗阻训练,像平板

支撑、深蹲、跪姿俯卧撑、仰卧举腿、仰卧卷腹、蛙跳、靠墙扎马步、提踵(脚尖踮地)等等。或者借助身边简单器械可以完成的,像哑铃(或者矿泉水瓶)、弹力带、沙袋、室内自行车等。

不过,和所有运动项目一样,抗阻运动也需注意科学合理。开始时强度不宜过大,要循序渐进、量力而行,避免受伤。一般每周进行2至3次为宜,隔天开展,还可与有氧运动交替进行。若条件允许,在专业健身房利用不同器材,在专业教练指导下有计划地训练也是不错的选择。

减重不是一场数字游戏,而是一场重塑健康的旅程。在追求体重下降的同时,要关注身体成分的变化,守护肌肉力量,提升整体健康水平。(王爱媛)

心态护航来减重

在追求健康与美的过程中,很多人的减重之路会遭遇困难,由此产生负面情绪。因此,减重过程中的心理调节也非常重要。

32岁的上班族晓琳正深陷减重的焦虑中。晓琳身高162厘米,体重曾一度飙升至75公斤,看着镜中日益臃肿的身材,她下定决心减重。她严格控制饮食,每天坚持运动,可一个月过去了,体重仅下降了2公斤。看着微乎其微的成果,晓琳陷入了深深的自我怀疑与焦虑之中。

在减重初期,不少减重者对结果都抱有过高期待,一旦短期内看不到明显效果,就容易产生焦虑、挫败感等负面情绪。心理健康教育指导师韩瑞萍表示,减重不是一蹴而就的事情,当遇到瓶颈期,体重很难下降时,要允许自己放缓脚步,告诉自己这是身体的正常表现。她强调,接纳自己是减重心理调节的关键一步。

除了个人的心理调节,亲朋好友的鼓励、陪伴和支持,也可以增强减重者的自信心。人们可以在减重过程中和其他减重的人结伴,分享减重经验、交流饮食心得、互相鼓励,让减重者感受到他人的理解和支持,减少孤独感和无助感。

(张颖)

本版策划:路丽华
本版统筹:王爱媛