

拜拜卡路里 美丽迎亚运 系列报道

开栏语

随着杭州第19届亚运会脚步日益临近,各地迎亚运氛围日渐浓厚。不久前,我市首届减重减脂大赛拉开序幕,在永城掀起一股迎亚运、享健康热潮。经过前期的招募等工作,截至目前共有220名市民报名参加此次大赛。

减肥瘦身是这些年来大家十分关注的热门话题,而在我市推出减重减脂大赛,也尚属首次。自赛事信息发布后,即引发广大市民强烈兴趣。为帮助市民答疑解惑,积极助力健康永康建设,本报从今日起推出拜拜卡路里美丽迎亚运系列报道,持续聚焦本次减重减脂大赛的台前幕后,和读者们一起聊一聊关于减肥那些事。

# 减脂大赛来袭 为你打开一份肥胖数据单

## 记者深入探访 看看什么才是减肥的正确打开方式



这生酮减肥法还没整明白呢,又来了液断减肥法 秦昊减肥法 3天差点把我送走 每年夏季,各种新、奇、特的减肥大法 总会风靡网络,让许多以瘦为美的人士屡试不爽。不过,真正能实现健康减肥的例子却并不多见。

正所谓 减肥虐我千百遍,我却待他如初恋。那么,我市肥胖人士究竟多不多?到底什么样的人应该进行减肥,又如何科学减肥呢?7月6日,记者带着相关问题,先后探访了我市权威部门和专业营养师。

调查数据

### 平均10人中 就有1人肥胖

对于普通人来说,肥胖该如何定义?市疾控中心慢病科科长朱洪挺介绍,最简单也最容易记住的方法就是看体质指数(BMI),其计算公式是用体重(公斤)除以身高(米)的平方。当BMI在18.5至23.9内属正常,小于此范围表示体重偏轻,高于此范围表示超重,若BMI高于28则属于肥胖。

记者从市疾控中心了解到,我市最近一次慢性病防控社会因素专题调查结果显示:15岁及以上人群BMI达到肥胖比例为9.99%(约等于平均10人中有1人肥胖),超重比例为33.43%。其中男性肥胖比例为12.58%,超重比例为35.46%;女性肥胖比例为7.93%,超重比例为31.00%。

衡量肥胖还有另外一项重要数据,那就是腰围。若成年男性腰围90cm,成年女性腰围85cm则诊断为中心性肥胖。即便是体质指数在正常范围的人,仍有可能为中心性肥胖。在调查结果中,我市15岁及以上人群中心性肥胖比例为21.11%,其中男性比例为20.76%、女性比例为21.46%。也就是说,在我市拥有将军肚和苹果腰的市民并不少见。

此外,我市的小胖墩问题也不容忽视。近三年,我市5所中小学健康监测点数据显示:2020年青少年超重率15.77%,2021年超重率为13.94%,2022年与2021年几乎持平。而肥胖率则呈波动上升趋势,2020年肥胖率为12.62%,2021年降为11.5%,2022年又升至14.34%。

肥胖是当下困扰许多市民的一大健康问题。此次减重减脂大赛既是为了迎接亚运、弘扬积极向上的体育精神,也是为了能进一步提高肥胖的危害知晓率,重塑全民健康体重意识,探索出更适合我市基层健康管理的新模式。市卫健局公共卫生科科长施俊霞说,目前220名参赛人员均已进行体测,接下来会为他们配备专业营养师和健身教练,开展为期60天的体重干预。



参赛人员进行体测(图片由市疾控中心提供)



制图 吕晨曦

参赛者心声

### 胖得轻而易举 瘦却没那么容易

肥胖究竟会对身体和生活造成哪些影响?如果想减肥,肥胖人士会选择哪些方式?记者就此随机采访了两位报名参赛者。

沈先生是一名90后,他身高170cm,体重高达103kg、BMI指数34.95。我总会觉得别人在用异样的眼光看我,所以只要不工作的时候,基本宅在家。沈先生说,自己从小胃口就好,加之父母都偏胖,所以小时候就挺胖的。

上大学后,同学们陆续找到对象,而身躯庞大的沈先生却成为人群中的

小透明。等到找工作时,外形也似乎成了绊脚石,与理想工作失之交臂。此外,沈先生平时只要稍微动一动便会气喘吁吁、虚汗连连。早些年查出高血脂、高胆固醇等健康问题后,沈先生更是变得抵触体检,不敢直面自己的肥胖问题。虽然他也曾尝试过节食或跑步等方法减肥,却因为难以长期坚持,体重一直居高不下。

张女士今年35岁,身高162cm,体重75kg、BMI指数28.58。自从4年前怀孕后,她的体重从原本52kg一度飙

升到产前的80kg,产后仍有77.5kg,这让她开始怀疑人生。

我以前爱运动,会做瑜伽,刚开始没觉得减肥会很难。可是时间久了,发现哪怕自己食量不多,体重还是纹丝不动。先后尝试过拔罐刮痧、穴位按摩、生酮饮食等方法,短期有效却容易反弹,反而越减越肥。张女士说,肥胖让自己每天都打不起精神,免疫力也下降不少,哪怕得个小感冒,不上医院打针便难以康复。此外,肥胖还使她的月经周期越来越不规律,并患有多囊卵巢综合征。

专家举例

### 胖姑娘 VS 瘦姑娘 一样减肥两样效果

在不少人的认知里,肥胖带来最大的困扰就是影响美观。而实际上,肥胖作为一种慢性代谢性疾病,与高血压、高血脂、高血糖一样,都在严重威胁着人们的身体健康。

我们前期接诊了一个20岁的姑娘小婷(化名),她的BMI指数达29,肥胖导致她的血糖血脂都很高,已需要靠注射胰岛素来控制血糖。小婷来院求助,希望我们帮她制定一个科学的减脂方案。市一医营养科负责人徐海霞说,科学合理的饮食是减肥的关键,如果能辅以运动则效果更佳。为此,她让小婷戒掉零食、夜宵,规律一日三餐,并每天写饮食日记,以克为单

位详细记录每餐所食。经过一段时间治疗,小婷的体重开始降下来,血糖逐渐趋于正常。

减肥切忌极端节食。不吃主食、水果当正餐、顿顿吃代餐、只吃水煮菜等都不是健康的饮食方式。科学有效的减肥食谱要营养均衡,也就是脂肪、碳水、蛋白质、维生素样样都吃,但要做到适量。徐海霞介绍,在合理饮食前提下,适量运动能提高身体代谢,扩大热量缺口,提高减肥效率。此外,每天保证7至8小时的充足睡眠、喝1.5L到2L的水,均有助于减肥。

徐海霞表示,管住嘴,迈开腿,看似老生常谈,却是最本质的一句减肥箴

言。正所谓一口吃不成一个胖子,减肥也是欲速则不达。最佳速度是1个月减去体重的5%,但也并不是所有人都需要减肥。

有一个身高165cm的姑娘体重只有45kg,却因为追求极度的瘦,每天只吃一个饭团,硬生生把自己减到了40kg,患上了轻度进食障碍,后来到我们医院接受心理和健康治疗。徐海霞说,减肥不能盲目,也需遵医嘱。接下来,市一医会开设减脂减重相关门诊,帮助市民健康减肥。

喜迎亚运 文明有我

记者手记

### 减肥应放下焦虑 从了解自己出发

减肥话题永不过时,减重减脂的确有益人体健康。但在现实生活中,我们真的明白什么才叫做健康减肥吗?记者从一些新闻报道中了解到,这几年,社会上流行着很多所谓的减肥妙招。比如,前不久被称为减肥神药的某减肥针,其实是临床上被用于成人2型糖尿病患者的降糖药。此药

物属处方药,如果擅自使用存在药物风险,并且和所有减肥产品一样,停药后不控制饮食仍会快速反弹。此外,诸如16+8轻断食、跳刘畊宏操等对很多人颇见成效的减肥方式,如果不适合自己,最终都会适得其反。

正如徐海霞所说,大家切勿以骨感美作为减重标准,减肥也要先学会

了解自己。BMI指数等指标只是参考,不能奉之为真理。就好比一个满身腱子肉的健美教练也会BMI超标,但BMI很低者也可能是高体脂的瘦胖子。再说这世界可领略的美好那么多,我们都不妨让审美的眼光更加多元化,把身材焦虑放一放。其实,只要身体健康,外形微胖也不失为一种美。