

掉秤慢，瘦不下，易反弹

减肥为啥这么难？

范志红

近期，网上热议某女演员为拍摄新电影而减肥百斤的消息。很多网友表示受到了激励，要在春天来临之前好好努力，“争取减掉身上的肥肉”。虽然女主角的体重变化可能是新片宣传的一部分，但减肥话题总是吸引眼球，也值得讨论。怎样才能减肥成功？减肥究竟有哪些门道？我们来聊聊这件事。



通往减肥的“3种路径”

减肥之前，首先要明确自己有无必要减肥，一般看2个指标：体重指数(BMI)和腰围。成年人BMI值的正常范围应为18.5—23.9kg/m²，当BMI值大于23.9时，应及时减肥；与此同时，腰围比体重更重要，成年男性腰围≥90厘米、女性≥85厘米就属于腹型肥胖，也需要减肥。一般来说，建议男性腰围不超过85厘米、腰臀比不超过0.9，建议女性腰围不超过80厘米、腰臀比不超过0.8。

一般来讲，一个体重200多斤的人减重速度会比120斤的人快很多。即使如此，要想每个月瘦至少8斤且持续10个月以上，是一件非常困难的事。

有人问，可以通过抽脂减肥吗？实际上，要想身体每个部位都均匀地瘦下去，达到理想的体型，抽脂的难度很大。再者，抽脂之后变松的皮肤还要通过拉皮来收紧，对脸部和裸露部位来说，不一定能达到原来的平滑度和紧绷度。此外，抽脂减肥能减少皮下脂肪，却不能减少内脏脂肪，对人体代谢无益，如果不改变原本的饮食生活习惯，抽脂之后仍然会反弹。

也有人问，是不是可以切胃或节食减肥？

事实上，节食减肥会迫使人体逐渐适应低能量摄入状态，使能量代谢水平大幅下降，从而逐渐陷入疲劳乏力、掉头发、皮肤变差、月经紊乱、肌肉流失、抵抗力下降的状态，甚至可能诱发进食紊乱和甲状腺功能异常。

如今，食物极大丰富，一个人或许能做到饿上几天，但很难做到持续饿一年。即便能够做到，如果长期每天吃得同样少，体重下降也会越来越慢，甚至出现饿着也不瘦乃至由于营养不良而水肿的极端情况。

在这种状态下，如果你是演员，

很难正常工作，特别是在拍摄与搏击有关的电影时，毕竟一招一式要靠肌肉发力来呈现。一个饿得摇摇欲坠的人，一个肌肉松弛的人，能成功扮演需要高度肌肉力量的角色吗？

因此，最有可能的方法是通过控制饮食、增加运动瘦下来，也就是大家熟悉的“管住嘴，迈开腿”。一般来说，超重和肥胖问题主要是由食物摄入过多、饮食缺乏纤维、不规律进食及缺乏体育锻炼等不健康生活方式引起的，遗传、心理、经济和文化等因素也会对肥胖产生影响。对超重和肥胖者而言，重要的是找到正确方法，纠正所有致肥因素，进行多方面的生活方式干预，如合理膳食、科学运动、保持良好睡眠和健康积极的心态等。

然而，即便有专业运动指导，即便可服用营养补充剂，要在一年内瘦100斤，无论对谁都是很艰难的事。有人好奇，演员是不是真的瘦了100斤？具体数字不用拘泥，只要看起来像个拳击手，就说明减肥确实成功了。

减肥之前的“3个问题”

为什么有人减肥取得了阶段性成功，而大部分人无法坚持呢？

首先要看减肥效益。一个人是否会采取某种健康行为，取决于这种行为的效益和障碍的大小博弈。如果效益大、障碍小，就容易行动并坚持；反之，很可能不愿行动或半途而废。

其次看有无专业人士的指导。为保证减肥成功，有人请了优秀的健身教练，还有人请了有专业资质的营养师，有专业人士的督促、指导，减肥相对不容易半途而废。在减肥的过程中加入运动，不仅能促进减肥的成功，而且能更好地塑造人的体形。同样减重20斤，饿瘦的人和靠运动瘦下来的人不仅体形变化完全不同，体能状态、皮肤的松弛程度也是完全不同的。

举个例子，为什么营养师们的身材大都比较正常？因为他们有专业知

链接

《中国居民膳食指南(2022)》推荐

食物多样，合理搭配。坚持谷类为主的平衡膳食模式，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

吃动平衡，健康体重。推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步；鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2—3天；减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2；天天吃水果，保证每天摄入200—350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果；吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300毫升以上液态奶；经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

识，了解肥胖的危害、应该如何减肥，同时又要维持职业形象，比别人更有控制健康体形的内在动力，因此他们会选择长期健康饮食，也会常年坚持锻炼。

第三，看社会支持环境。长期坚持某种健康行为需要一个好的支持环境，包括人际情感的支持和物质环境的支持。

每个要减肥的人都可以想想这3个问题：我的减肥动力有多大？我有没有寻求专业人士的帮助？我有没有良好的减肥支持环境？

从减肥动力来说，如果仅仅是为一个短期目标而减肥，那么当时可能



也需要良好饮食营养环境的支持——如果周围的人能体谅减肥者，理解他们避免大吃大喝的需求，不嘲笑他们，常鼓励他们；如果单位和社区能够提供健康餐；如果餐馆中有更多适合减肥者的套餐和外卖食物……减肥者达成减重目标、避免体重反弹就会容易一些。

减肥之后的“3重隐忧”

现实中，很多人对体重缺乏正确认识，也不关注肥胖的原因，而是把减肥当作“毕其功于一役”的事情：减肥期间饥肠辘辘、汗流浹背，体重减轻后又重回错误的饮食生活习惯，这样必然导致体重反弹。如果体重上下波动过大，忽胖忽瘦，可能比一直胖着还要损害健康。

其实，短期内减轻体重并不难，难的是体重长期不反弹。如果把衡量减肥是否成功的时间维度拉长到3年以上，就会发现，那些快速掉秤的人很难笑到最后——通过极端的方法瘦下来，只会给自己带来更多麻烦。

能否长期维持减肥后的体重？对于在一段时间内快速瘦下来的减肥者而言，往往存在3个隐忧——

首先，在长期压抑食欲之后，食欲可能会反弹，存在进食紊乱的风险。例如，这位减肥取得阶段性成功的演员说过一段话：“(电影杀青后)我光着膀子，吃了五包巧克力威化，一共30块……现在回忆起来感觉自己特别帅，像一个疲惫的勇士拿着自己的战利品！”

连续吃30块巧克力威化是一种报复性的进食，这样的食物营养价值很低，对身体并无明显益处。正常情况下，吃两三块就会觉得很腻。然而，在饮食不足时，人对开包即食的各种低营养甜食的兴趣会大幅上升，这是进食紊乱的苗头，必须高度警惕，避免其发展为暴食症或贪食症。

其次，减重之后不可避免地会出现基础代谢下降的问题，埋下反弹的隐患。

当初减肥很辛苦，后续的维持会更加辛苦。减重结束后，如果不能管理好膳食，不能长期坚持运动，反弹风险很大。随着年龄增长，人会越来越容易发胖，维持身材需要更长久的毅力和努力。如果任务完成之后松了口气，再恢复到以前的生活方式，来之不易的减肥成果有可能付诸东流。

第三，体重达标之后，如果还像减肥期间那样大量运动且吃得很少，身体可能会因为压力过大和营养不足而逐渐提前衰老，甚至患上各种疾病。

在减肥结束之后，代谢率难免有所下降。此时，如果在减肥之前吃得一样多，必然存在体重反弹的风险；如果一直保持半饥饿状态，会因为营养耗竭而造成免疫力下降、甲状腺功能异常、营养不良性脂肪肝、营养不良性高血脂、骨质疏松和肌肉流失等各种问题。因此，这个时候应当适度增加食物摄入，保持能量摄入与消耗的平衡，具体如何回到正常饮食中，还需要营养师的细致专业指导，需要根据自己身体的感受和体重的变化，根据生活和工作的环境变化，随时进行耐心的调整 and 应对。

减肥，从来都不靠折磨自己，更不能以损害健康为代价。对于想要减肥的普通人而言，应抱有平常心，没有必要为快速减重而采取种种极端的做法。其实，与其说“减肥”，不如说是养成良好的生活习惯。在这个过程中，我们要逐渐摸索适合自己的健康饮食模式，找到自己乐意坚持的运动，在长年累月中逐步养成健康的生活方式。如此，我们不仅能积累丰富的营养知识和健康知识，收获倾听身体声音、与身体对话的奇妙感受，还能得到更多的成就感和自信心，享有更年轻、更健康、更幸福的生活。

(作者为中国农业大学营养与健康系教授、知名科普博主)



1月23日，市民在浙江省湖州市德清县舞阳街道回龙社区体育公园健身休闲。谢尚国摄(人民视觉)



健康视线

滑冰舟

日前，第十届全国大众冰雪季暨银川市2024年冰上龙舟比赛在宁夏回族自治区银川市阅海公园滑冰场开赛。活动以“全民运动健身 乐享银川冰雪”为主题，来自各行业的12支队伍400余名选手参加了男子100米、150米直道竞速，女子100米、150米直道竞速，男女混合100米、150米直道竞速6个项目，在蓝冰如镜的冰湖上演了一场“速度与激情”，尽享冰雪乐趣。

图为参赛选手在银川市金凤区阅海公园进行龙舟比赛。

袁宏彦摄(人民视觉)



医说新语

产后有了肚腩，该咋办？

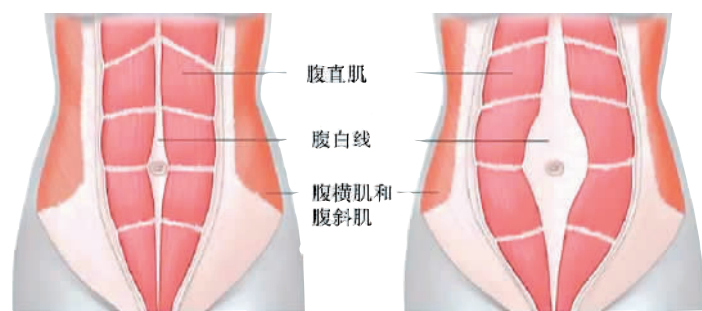
商玉环

“我的小蛮腰不见了”“我的大肚腩怎么也收不回去”“再也没有马甲线了”……生完宝宝后，当看到镜子前圆润松弛的肚腩，不少原本拥有婀娜身材的新妈妈会郁郁寡欢，有的甚至产生焦虑情绪。爱美之心，人皆有之，对于特殊时期的女性来说，切记要建立正确的认知，不要为恢复身材而急于求成、盲目锻炼，否则可能适得其反，影响身体健康。

分娩后的女性首先要了解一个医学名词，即腹直肌分离。腹直肌分离多发生于孕晚期及分娩后，随着妊娠晚期子宫的增大，使得腹壁扩张延伸，此时两边腹直肌自腹中线部位向两侧分离，而分离距离>2厘米。通常情况下，腹直肌分离会在产后12周逐渐恢复，但也有部分腹直肌由于过度拉伸，导致产后无法自主恢复。与自然分娩相比，剖宫产发生腹直肌分离的风险更高，孕妇高龄、妊娠期增重过多、多次妊娠、多胎妊娠、孕前大体重等都会增加腹直肌分离的风险。

腹直肌分离不仅影响形体美感，还会引发腰部酸痛，情况严重的还会导致脏器移位，引发功能性障碍。要想预防腹直肌分离，可采取降低孕前期体重、加强锻炼、控制孕期体重的合理增长、尽可能顺产分娩等措施。

如何知道自己是否存在腹直肌分离呢？有一个简单的居家自



正常腹部

腹直肌分离

测方法——指宽测量法。新妈妈可仰卧在床上，两腿弯曲，双脚平贴于床面，身体自然放松，轻轻抬起头和肩，将一只手的食指和中指垂直插入腹中线(分别在脐、脐下和脐下3—4厘米处测量)，能感受两侧腹肌向中间挤压手指，看看是几根手指宽度，起身后再确认手指的数值。

一般来说，两侧腹直肌距离在2厘米以内属于正常，大约是两横指(食指、中指)的距离。但手指宽度因人而异，建议起身后再量一量手指。轻度腹直肌分离约为2—3厘米，中度腹直肌分离约为3—5厘米，重度腹直肌分离大于5厘米。

如果想要更准确了解腹直肌分离的情况，建议到医院做影像学检查，目前临床上较推荐的方法是超声测量法，能有效评估腹直肌分离的程度。

一旦确诊腹直肌分离，先不要紧张，因为有很多行之有效的

非手术治疗方法。当然，非手术治疗的前提是腹直肌分离在2—3指宽(一般不超过3厘米)。此时，产后女性在家可通过运动进行干预，例如平板支撑、跪姿伸腿、站姿收腹等；需要注意的是，不要做仰卧起坐、卷腹运动，这些锻炼方式会导致腹直肌分离进一步加重。此外，非手术治疗方法还包括中医康复治疗及神经肌肉电刺激，这些方法均可以明显缩短腹直肌的间距。

倘若在康复期间需要外出而又不想影响形体美，产后女性可以通过使用腹带、塑形衣等来改善“肚腩”的外观。如果腹直肌分离宽度超过5厘米，伴有外观改变、腰疼等不适症状，且经过非手术治疗无明显改善者，可采取手术治疗。总之，腹直肌分离可以通过科学手段治愈，别让小肚腩成为产后女性的心理负担。

(作者为北京朝阳医院疝和腹壁外科护士长)