

演员贾玲一年减重 50 公斤

# 盲目极速减肥可能伤身

医生:应饮食运动多样化、一边减重一边增肌

随着贾玲贺岁档电影的上映,其瘦身 50 公斤的正面照展露在众人面前。大家除惊呼拍了个电影少了“半个”贾玲外,更是因她一身的“腱子肉”红了眼。



## 1 极速减肥可能会有隐患

湖北省中医院肥胖专科主任肖明中表示,重度肥胖的患者,花一年时间减重 50 公斤不仅是可能的,而且是必要的。重度肥胖患者的心肺功能、骨关节、代谢系统的负担较重,减重之后相关功能可得到明显改善。关键是在专业的营养师和健身教练团队综合保障下进行。

演员在短时间内增肥、减肥是因角色需要,普通人减肥一定要在保证安全的前提下进行,做到循序渐进,不能盲目追求速度。

减肥的速度不能盲目追赶,极速

减肥的效果背后可能会有隐患。不同的人群减重的速度是有差异的:

- 1.对于重度肥胖,速度可以加快一些。通过医学干预,重度肥胖患者可以在第 1 周一第 4 周减去 5%—10% 的体重,一年减重 25 公斤—50 公斤的患者不在少数。
- 2.普通的超重或肥胖患者,推荐的减重速度为每周减 0.5 公斤—1 公斤。
- 3.正常体重的人,不要为了好看而去选择任何一种可能让人“暴瘦”的方法。

对于正常体重来说,过度节食、高

强度运动甚至使用减肥药品都是不可取的,突然的大幅度体重减轻可能导致营养不良、电解质失衡、肌肉流失、代谢紊乱等问题,也会面临体重很快反弹的风险。

对于肥胖的患者而言,也需要进行专业的评估(合并疾病的检查、心肺能力的测定等)后,在医生的指导下进行减重。大量的肥胖患者的心肺功能受损,且合并疾病复杂,不适合的饮食方案或超过身体承受能力的运动量,都可能损伤身体甚至引发危急重症。

## 2 减肥成功后,如何避免反弹

贾玲的减肥成果非常励志,但接下来需要重点防反弹。

医生表示,减重者后续还会面临体重反弹的问题,比如盲目节食,或者减重后没有坚持良好的生活方式,或者私自停用减重药物,回到原来的生活习惯中,这样可能会发生体重反弹。

要想跳出“减肥—复胖—减肥”的

怪圈,需要建立并保持健康的生活方式,这是维持健康体重的核心要诀。包括:1.培养规律的饮食习惯、合理的饮食结构、适量的热量摄入;2.适度的体育锻炼;3.持续关注心理健康;4.保障睡眠质量。

事实上,肥胖患者反复减、反复胖问题与肥胖带来的大脑损伤有关。简单来说,胖了之后身体对食物营养不

敏感了,于是加大了控制食物摄入量的难度,即使减肥后体重下降了,这种对食物的不敏感仍然存在,饮食量难以长期控制,导致反复减、反复胖。

最好的治疗是预防,最好的减肥是不要发胖。对于食欲难以控制导致体重反弹的情况,可以考虑使用抑制食欲、调理体质的中药或者针灸埋线治疗。

## 3 科学减重不伤身

减重是一件非常专业的事情,要科学减重做到以下几点:

**粗粮代替精致碳水** 在人体所需能量中,蛋白质占到 15%—20%、脂肪占比 25%—30%,剩下的能量全部由碳水供给,占到 50% 以上。

大部分含碳水化合物的食物除了提供必要的能量还提供大量膳食纤维,这些都是保障机体正常运行的必备条件,可以用粗粮和杂粮代替精白米面。

**正确的饮食结构** 很多人减肥,减掉的不是脂肪,而是肌肉,这就会导致一系列问题产生。可以多选择富含蛋白质的鱼虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜,注意进餐秩序,放慢速度。

**固定三餐的时间** 一日三餐要安排固定的时间,养成定时进餐的习惯。

**注意这些身体信号** 减肥稍稍不慎就容易对身体产生伤害,减肥过程中如果出现疲惫感或者食欲减退等情况,就要及时寻求专业医生的帮助。

**减肥要循序渐进** 减重一定要控制速度,千万不可过快,一般情况下一个月不要超过 5 公斤,不然就会对身体产生伤害。

**规律、适度地锻炼** 运动要循序渐进,切忌用力过猛,适度运动可以促进新陈代谢。

**合理减肥不要盲目** 减肥不是一蹴而就的事情,合理饮食,健康运动,减脂增肌,不然会对身体有严重伤害。

## 4 如何做到一边减重一边增肌

科学减重增肌做好这两点:

**多吃蛋、奶和豆制品** 蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一。吃三餐,在避免糖、盐、脂过量的前提下,适当增加优质蛋白质类食物的摄入。动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物,老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄入,保证足够主食、蔬菜、水果,以达到平衡膳食要求。另外,多吃富含维生素 C、维

生素 E、类胡萝卜素、硒、锌、欧米伽-3 脂肪酸的食物,如猕猴桃、菠菜、胡萝卜等,也利于预防肌肉衰减,提高免疫功能。

**多种运动方式相结合** 对于预防肌肉减少症而言,运动是指一整套、极为个性化的方案,应包括:

- 1.适当增加肌肉重量的力量训练(也称抗阻运动,如使用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌群

的各种训练);

- 2.改善肌肉质量、提高柔韧性和平衡性的各种训练(如各种垫上运动);

- 3.提高体能、改善心肺功能的有氧运动(最为人熟知的就是慢跑或较长距离的快走)。需强调的一点是,没有任何一种运动适合于所有人,制订一个运动计划必须根据年龄、健康状况、可行性综合考虑。

据健康时报



## 口味变重 是人在衰老

“人变老,舌头也会变迟钝”。没有发现家里上了年纪的老人往往吃饭口味都很重,吃得非常咸。其实并不是他们喜欢重口,而是因他们正在衰老,味觉退化,越来越不敏感,按照正常剂量放食盐,他们总会觉得“没味道”“味道淡”。

2007 年 8 月发表在《化学感应》期刊上的一项研究显示,相比起年轻人,上了年纪的人在同样的食物条件下,能够感受到味道的浓度更低。换句话说,酸甜苦辣咸,老年人都需要更高的浓度,才能体会到和年轻人一样的感觉。

研究人员选择了 46 名 61 岁—86 岁老年人和 36 名 18 岁—25 岁的年轻人,相比年轻人,老年人组对于食物味道、食物质地、味道刺激浓度的感知都更低。

和年轻人相比,老年人的舌头在味道、质地和刺激浓度方面感知都更低。

因此,到了一定年纪,如你发现自己或家人味觉的灵敏度正在降低,可能真正正在变老。

——健康时报

## 雪水搓洗不科学 泡温水可治手冻伤

冻伤是低温寒冷导致的损伤,温度越低、局部越潮湿、风力越大,损伤越重。寒冷天气里,要注意保护好耳、鼻、手、足等末梢部位,同时,避免在寒冷环境中暴露时间过长。

潮湿的条件下更容易导致组织冻伤,因此运动出汗后,要及时更换衣服。

医生指出,用雪水搓洗冻伤处的“土方”是不科学的,这样会加重组织损伤。如果发现冻伤了,就要尽快脱离寒冷环境。

北京积水潭医院烧伤科主任医师王成指出,早期最紧急的治疗就是用 40 摄氏度—42 摄氏度的温水快速复温。比如手冻伤了,把手泡在温水里半小时左右,泡到手发红、变软、湿润以后就差不多了。

如果肢体冻伤了,就要避免受压,同时注意抬高受伤肢体以减轻水肿。如出现红肿、疼痛加重或出现肤色青紫等症,需及时就医。

——中国妇女报

## 长寿老人有共性 促甲状腺激素偏高

一项新研究发现,长寿老人有个共有特质——促甲状腺激素水平偏高。

人体甲状腺功能降低,会构成一种可引起罕见家族长寿的遗传表型,甲状腺激素水平也会通过延缓机体组织转换率但不改变整体代谢的方式,对寿命产生影响。

过度治疗亚甲减会带来疾病。甲状腺依靠制造甲状腺激素在全生命周期对所有细胞发挥作用。

甲状腺激素的主要生理功能有调节糖、脂质和蛋白质三大能量物质的合成与分解代谢,调节心脏、中枢神经系统、骨骼等脏器功能,以及促进未成年人的生长发育等。

——生命时报