

瘦子别被外表给忽悠了 体重正常不代表没有肥胖

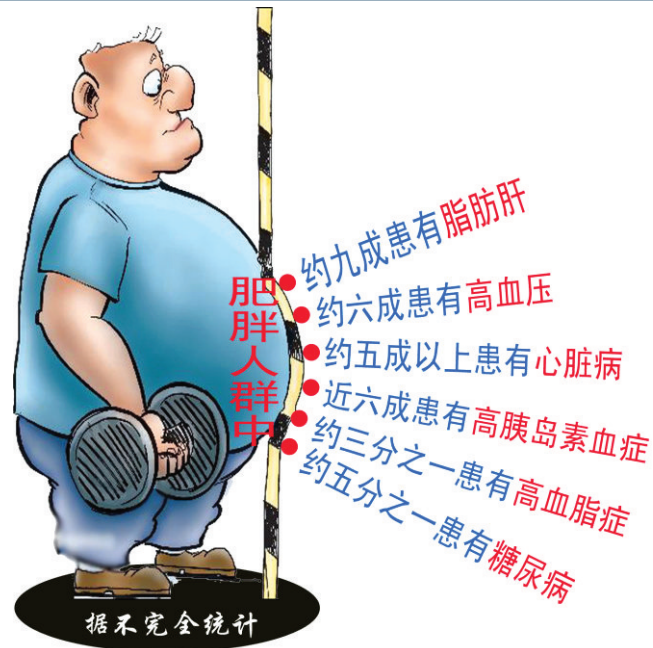
46岁的李女士身高1.60米,体重56.7公斤,BMI:22.7,一直认为自己是标准体重。没想到,日前经过“人体成分分析”,她的内脏脂肪已经达到临界指数,竟然是个体重正常的“胖子”。

A 一样的体重不一样的“内涵”

日常诊断肥胖以体重指数BMI为标准,BMI定义为体重除以身高的平方。针对亚洲地区人群的体质及其与肥胖相关疾病的特点,以下为BMI分类标准:正常18.5-24.9,超重25-27.4,轻度肥胖27.5-32.4,中度肥胖32.5-37.4,重度肥胖>37.5。

很多人以这个指数作为界定是否是胖子的标准,其实只是一个粗线条的评价指标。从医学角度,“人体成分分析”要比单纯体重指标精确得多。

人体由骨骼、肌肉、皮肤、内脏等组成。李女士的人体成分分析报告显示,全身数据一栏中,细胞内水分、细胞外水分、蛋白质、无机盐、基础代谢和BMI数值均正常,而体脂肪一项测量值为18.7公斤,高于目标值12.1公斤;节段性分析方面,四肢和躯干的肌肉、脂肪和水分分布正常。综合分析,李女士体脂百分比为肥胖。李女士是素食主义者,无论如何也想不到自己会跟肥胖沾上边,自己血胆固醇水平高于正常上限竟和饮



C 把吃出来的肥胖吃回去

在日常生活中,多数肥胖是因不健康的生活方式以及没有合理的运动导致的。这种肥胖多数可以通过改变生活方式来纠正。对于肥胖人群的体重管理,一定要结合生活方式的改变,并采用饮食与运动相匹配的方式。通常推荐的方法是改变饮食结构,以既满足身体的需求又减少脂肪的蓄积为宜,如推荐高膳食纤维和合理适当的运动相结合的减肥方法。

首先,对饮食结构进行调整,保证不损失过多的蛋白质,减少脂肪摄入,使各方面达到平衡。高膳食纤维食物,包括魔芋、杂粮、新鲜蔬菜及水果等。很多减肥者发现,通过节食可以把体重减下来,但容易反弹。这是因为没有形成健康的生活习惯,越困难的事情越不容易坚持。

其次,选择适合自己的运动。因为机体脂肪消耗需要大量氧和水分,所以减重运动更主张有氧运动,同时在运动时要及时补充水分。另外肥胖的病人由于体重过大,像跑步等剧烈运动并不适合。因为过高的体重和过于强烈的冲击会加重髌、膝关节的负担。而游泳、打太极拳、瑜伽等运动比较适合减重人群。

(李哲)

B 节食减肥伤身体

前不久,一位65岁的老先生在体检时发现自己患糖尿病高危人群。为了降糖,把每天三餐改成两餐,只吃主食和凉拌菜,每天走5000步。直至晕倒,被送到医院急救。检查发现,老先生不但营养不良,还伴有低蛋白血症、肌肉肌力下降等症状,肝功能也出现了异常。

很多人为了减肥或者减轻体重而少吃饭或者不吃,这通常不是医生推荐的方法。减肥的目标是把脂肪减下去,且身体尽可能少受伤害,

这是体重管理的目标。

人的机体在漫长的进化过程中发展出一系列的代偿措施。以能量储备为例,人体内的能量储备有两大块:一块是人体内储备的糖原,另一大块就是脂肪;但人体内并不储备蛋白质,人体内的所有蛋白质都有特殊功能。

人在饥饿的时候首先消耗的是糖原,但遗憾的是无论是肝糖原还是肌糖原都不能维持机体太长的能量供给,在糖原消耗完后因为蛋白质供

食偏素有关。医生针对其饮食习惯和各种食物摄入量为其制定了营养和运动方案,包括每天食用的主食、鸡蛋、酸奶、水果和蔬菜等膳食总量和搭配比例,每天有氧运动40分钟,加上15分钟的抗阻运动,每天晒太阳并在晚饭后补充1片钙片,并建议她不食用点心和高糖水果。如果通过调整生活方式,李女士的体脂肪含量仍然没有任何改善,或血胆固醇水平仍然偏高,那就需要咨询内科医生是否要服用降脂药物了。

能的消耗比脂肪要容易,这样机体就要开始消耗自身的蛋白来供能,一般是先消耗肌肉内的蛋白。这时候如果得不到能量的补充,机体就会再消耗内脏的蛋白。因为肌肉蛋白主要是为机体提供运动功能,稍微下降可能人只是觉得没劲,但内脏蛋白的功能就比较复杂了,比如说免疫系统就可能会有变化,肝功能也可能出现异常,免疫球蛋白、淋巴细胞也可能会下降等,这都是能量没有得到及时补充的结果。

准新郎突击游泳减肥,肩膀竟不能动 方式不当小心被“游泳肩”盯梢

本报记者 毛锦怡

日前,为了在婚礼上帅气亮相,武汉30岁的准新郎李先生满心欢喜地开始自己的减肥计划——每天去游泳馆游泳两小时,几天下来,他在用力划水时常感觉肩部疼痛,以为是自己太久没运动了,便改为仰泳,谁知坚持游了一周后症状更严重,胳膊疼得抬不起来,甚至连伸手夹菜、穿

衣都吃力。来到武汉市中心医院就诊,经检查,被确诊为“游泳肩”。主治医生告诉李先生,其主要是因游泳时间过长、游泳姿势不正确造成肩周软组织劳损,加上冷水的刺激,更容易引起肩部炎症。

所谓的“游泳肩”,顾名思义是游泳时肩部过度运动所导致的肩部损

伤,学名是“肩关节撞击综合征”,表现为急性损伤时的肩袖部位剧痛,肩的外展能力丧失;慢性损伤时的肩袖部位隐隐作痛,肩膀外展时疼痛但还能外展等。肩袖形状好比衣服的袖子,它由肌肉与筋腱组成,肩膀可以旋转活动基本靠这个部位。如果肩膀软组织损伤就难以旋转了。

很多人游泳后出现肩膀疼痛的情况,以为只是普通的肩周炎,其实两者的治疗方法是相反的,肩周炎的治疗需适量运动,而得了“游泳肩”后需要静养休息,继续运动反而会加重病情。

入夏以来,杭城各大医院骨科门诊因游泳不当导致患上“游泳肩”的患者也时有发生。其实保护得当,完全可以避免。当然,如何科学地自我保护,也是有讲究的。为此,记者请教游泳教练林乃评,从事游泳培训十多年的林教练对于学员如何自我保护也颇有心得。

林乃评说,游泳过程,肩膀的自我保护很重要,因为该部位直接关系

是否能继续从事该项目的进行。他继而提醒说,当你游泳时开始觉得划水越来越吃力时,甚至完全不能完成划水动作,就要注意是否有游泳肩的问题了。游泳肩早期症状往往会表现出休息时或夜间肩部疼痛、活动能力下降、肩部力量减弱等问题,后期会出现持续性疼痛,冻结肩等症状。所以对于游泳爱好者来说,一旦出现游泳后的肩部疼痛,要暂停游泳休息,休息后肩关节症状还是不能缓解,需要到运动医学专科门诊就诊,以明确是否患上“游泳肩”。

如何更好地保护肩膀?要做足以下准备功夫。下水前热身运动很重要,应该放松下关节,让身体充分拉伸;下水前,在池边或岸边先用凉水把四肢及胸腹背部擦湿,以便逐渐适应水中温度。这样可有效避免游泳动作变形及抽筋现象发生;还要合理控制游泳时间,每次游泳时间不宜过长,一次最长不应超过1个小时;另外,建议在专业人员指导下进行锻炼,以便及时检查泳姿是否正确。

