

21岁女孩“自杀式”减重只剩25公斤 “以瘦为美”不绝对,减重要用健康的方式

本报记者 马超

近日,有媒体报道称,某21岁女孩经过三年“自杀式”减肥,总减重30公斤,身高1.67米的她体重只剩25公斤。然而,伴随而来的是淤血、破溃、瘦骨嶙峋……她的脑组织如同60岁的人一般没有弹性,脑出血曾让她陷入长久昏迷。

在这个以瘦为美的时代,每个女孩都追求“没有最瘦只有更瘦”,网上也充斥着“几天暴瘦十几斤”的帖子,那么过度减肥又有什么危害呢?有没有一些正确减肥的小贴士?

首先,怎么来判断自己是否超重呢?杭州市二医院心血管内科主任王利波指出,医生使用特殊的测量方法——“体重指数(BMI)”来判断你是属于低体重、正常体重还是超重。

不过需要引起注意的是,BMI是一种混合指标,其中混合了人体重量构成的脂肪以及肌肉、水分、骨量等。从医学角度来看,科学减肥是减少体内过度的脂肪,保留或者最好能够增加肌肉量以及骨量,因此单纯凭借BMI评价肥胖以及减肥效果也存在不合理的地方。

现在对于减肥医学而言,越来越倾向于使用腰围、颈围、腰身比或者颈身比来评价肥胖以及减肥的效果。因为医学研究发现,单纯堆积在皮下的脂肪对于人体的危害并不严重,而那些堆积于内脏周围乃至沉积在内脏内的脂肪,如大网膜脂肪、肝内脂肪堆积等对于人体的危



害尤为剧烈,因此减肥就是要明显减少这些方面的脂肪。而腰围和颈围是目前发现可以较好评估内脏脂肪的指标。

科学减肥提倡适度减肥(注意是减肥,而不是减重),在体内脂肪减少的前提下,甚至体重上升也是值得的,因为这时候增加的往往都是肌肉以及骨量。

快速过度减肥,一方面减少的大多是肌肉量和体内水分,而并不能有效减少体内脂肪,另一方面快速的体重波动会干扰人体内分泌,导致反弹迅猛、矫枉过正。此外,过度减肥,特别是过度不合理限制饮食会导致营养不良,并且诱发神经性厌食。

此外,过度减肥节食造成的危

害还包括脱发、贫血、骨质疏松、记忆力下降等等。

那么减肥有没有一些正确的方法呢?王利波指出,减肥应该以减脂增肌为主。减肥最重要的就是管住嘴、迈开腿,重要的是,通过更多的活动来消耗掉热量,要坚持做些额外的锻炼。目前不少人在减肥中已经开始注意强调有氧运动和阻抗运动相结合,通过有氧运动消耗脂肪,通过阻抗运动增加肌肉量。

王利波提醒,短时间的节食或者短期增加运动量,运动者可能会减轻体重。但当变回原来的饮食习惯后,体重将会反弹。减肥需要改善饮食习惯,最好的方法是在早期做出小的改变,并且能长期坚持。

健身贴士

蛋白粉该怎么补? “窗口期”内最有效

见习记者 王宇怀

随着健身热潮的兴起,蛋白粉走进了越来越多健身爱好者的视野。很多人把蛋白粉当做日常的营养补剂,在饭后或者睡前服用,虽然这样并无不妥,但是这并不完全是蛋白粉的正确用法。

由于在早期,蛋白粉这类的蛋白质补品比较贵,如果能够找到一个补充蛋白粉的最佳时机,那么对于健身者来说那将是一个福音。这也就意味着,寻找正确的时间喝蛋白粉尤为重要。

最近健身圈里流行说一个词:“窗口期”。来自余姚赫尔萌健身俱乐部的教练赵源祖告诉记者:“这是我们的健身教练告诉学员该在什么时间吃蛋白粉的一个词汇。一般是在训练结束后的30分钟到2小时这个区间。”不过这个窗口期这么神奇,究竟为什么呢?

众所周知,力量训练之所以能刺激肌肉生长,是因为力量训练扯断了一些肌肉纤维,身体为了迎接下一次刺激,会通过修复和加固这一部分被扯断的肌纤维,所以我们的肌肉就会长粗、长大。但是在完成力量训练或者跑步等运动后,身体发出的激素荷尔蒙并不能第一时间去指挥修复这些肌纤维,而是进一步的把这些肌纤维降解掉。

在窗口期,正是肌肉进一步被降解的高发期。在这个时候大量摄入蛋白粉,其分解吸收后的游离氨基酸能够“临危护主”,保护肌肉不被进一步降解,同时给刚刚被强烈刺激的肌肉最迫切的慰藉——在最关键的时候给予最需要的修复物质。

为什么不在健身结束之后立刻喝蛋白粉呢,这样不是更好吗?其实不然,在我们健身结束后,我们的消化系统会在一段时间内处于一个“低电量运行”的状态,不仅消化吸收效率低,而且也容易受到伤害,这个阶段大约会持续20分钟左右。

赵源祖表示:“我们一般不建议健身爱好者在健身结束后马上食用蛋白粉,因为在健身结束后,还会处于一个‘饥不择食’的状态,还会充分调动各种能量物质为身体供能,如果这时食用蛋白粉,蛋白粉就会被当成提供能力的‘炮灰’,而不是起到保护肌肉被降解的作用。可以选择食用香蕉、苹果等水果暂时充饥,等到了‘窗口期’再食用蛋白粉。”

运动百科

怕骑行损伤膝盖? 可以试试水下车

实习记者 赵诗怡

39岁的张女士酷爱骑动感单车,每周坚持去健身房骑车5次,平日饮食营养搭配和食量也格外注意,一直保持着健康的生活方式。但她万万没想到,因为长期骑车,不

注意正确的骑车方式,几个月后她上下楼梯都感到膝关节疼痛,去了医院才知道原来自己关节损伤,需要立刻停止这项运动。

热爱运动的张女士无法割舍对骑行的爱好,但是又不得不“屈服”于病痛。为了有一个两全之策,张女士去咨询了她的健身教练姚楠。姚楠告诉她,可以去试试水下车。

姚楠介绍,水下车的运动员需穿上泳装,而为防止腿与车座的摩擦,穿上一条短裤也未尝不可,还要穿上拖鞋,防止脚从踏板上滑下来。尝试水下车后的张女士感慨:“在水中随着音乐,骑着动感单车,可以避免关节磨损、改善心血管健康和消耗脂肪,可谓一举数得。”

很多人觉得水中单车强度不大,消耗的热量有限,不如地上单车瘦身效果显著。“这是对水中单车认识不深产生的误解,其实在水中骑车45分钟可以燃烧900卡路里,而同样时间,地上单车只能燃

烧500卡路里。”姚楠解释,水的阻力增加了骑行强度,同时还要求全身肌肉都要参与进来以保持平衡。而且水中单车更易塑造身形、呵护肌肤,是爱美女士们的一个福音。“水下的阻力相当于低强度的按摩,这能让你的线条更加完美。”姚楠说。

不过,水下车好处虽多,但饭前饭后2小时内不宜骑车。“饭前骑车,运动者易感到体力不支,容易虚脱;饭后2小时内骑车,容易造成呕吐的情况。”姚楠建议,最好在饭后2小时之后再运动。另外,进行水下车前,练习者要先做好热身,以免带来抽筋、关节损伤等伤害。

“需要注意的是,水下车虽然可以减轻对关节的冲击,但由于水中运动强度大于陆地运动,疲劳感并不强,健身者容易超负荷。”姚楠提醒,运动者应循序渐进,根据身体状况即使调整强度,切勿过量运动,休息和运动须交替进行。

