

热映电影带起减肥热 专家:减肥是全生活方式管理

本报记者 陆英健



“近日,随着电影《热辣滚烫》热映,暴瘦50公斤完成华丽变身的贾玲让网友大呼“太励志了”,有的人观影时就表示“从明天开始减肥”。甚至受此影响,多个不同品牌的同一类减肥药位居淘宝减肥药销量前五名。贾玲的减肥之路,普通人走得通吗?健身教练、塑身指导均表示,短时快速减肥的个例不可照抄,还需科学指导、因人而异。”

快速减肥莫跟风

“从那部电影宣发的时候开始,我这边报名减肥课程的人就变多了。”说起近段时间的减肥热,乐刻健身塑形指导郭颖既开心又无奈。在她看来,虽然自己的课程热销很高兴,但也为她带来许多沟通上的烦恼。“不少人都信心满满地说要在一年甚至几个月内瘦100斤,贾玲的经历很励志,但其实对于普通人不具很大参考价值。”

在郭颖看来,应该从多方面、正确理性地看待减肥这个问题,一是评估个人的身体指标是否真的需要去减肥,以及怎样去更合理地减肥;二是出现肥胖问题后更多地要考虑个人身体代

谢机能及可能会引发高尿酸、脂肪肝、高脂血症、多囊等疾病,需要前往专业的医院并选择正确的药物进行治疗;三是切勿只关注体重秤的数字变化,体重数字减少并不代表瘦得健康,甚至可能会出现食欲不佳、掉头发、记忆力下降、皮肤粗糙、月经推迟、消化系统问题等症状。

开启减肥之前要定期养成检测体重的习惯,通过自测的方法来判断个人体重是否达标。目前,较为简便的是自测方式是计算BMI(体质指数),计算公式为体重(kg)/身高的平方(m²),作为亚洲人指数位于18.5-23.9区间范围内为正常标

准,24-28区间范围内视为超重,28以上视为肥胖。但更为重要的则是要根据实际情况来分析个人肥胖因素,出现肥胖症状,需要先个人不良生活习惯中寻找问题,及时进行调整和改善。

健身圈有句话,“健身先健脑”。正是提醒运动人群先正确认识问题再动手。减肥需要科学的评估及干预,不科学且不健康的方式肯定是有相应的健康风险,通过全生活方式管理,运用科学合理的膳食结构,从运动系统、体质状况、饮食、睡眠等多方面进行控制,才是较为健康且安全的减肥方式。

科学清脂有妙招

循序渐进才是大部分人减肥的主旋律,盲目减肥往往屡战屡败。来自杭州HEYSLIM减肥馆的减肥私教齐季从业10年,深谙此道。他表示,贾玲一年减重50公斤,平均每个月减重4公斤多,对她而言是可以接受的速度。而对于小体重的人,尤其是轻微超重或体重正常只是体脂率超标的人就不大适用。一般来说,小体重的人一个月减0.5-1公斤比较合适,大体重的人每月减2-4公斤,最多不超过5公斤为宜。

“大体重人群的膝盖在运动时会比其他人承受更大的压力,

因此不要在一开始就尝试跳绳、跑步。如果不在健身房,可以每天进行40到50分钟的户外快走,运动强度适中,对关节的冲击更小,长期坚持下去会有不错的效果。在健身房可以选择在跑步机上快走40到50分钟,或者使用椭圆机锻炼。”齐季还提到,游泳也是一项非常适合大体重人群的全身运动,因为水浮力的作用,在锻炼时,关节承受的自身重力压力更小,能尽可能降低运动过程中带来的损伤。并且水中运动有较大阻力,这能让身体获得更充分的锻炼,对提高心肺功能和端正体态

也有较大帮助。

齐季建议,作息规律、应酬较少的人,可以通过经典的限能量平衡营养膳食达到减重目标;大体重、肾功能正常的人,可以通过低碳水高蛋白质膳食减肥,短期内较快地实现瘦身,又能保证肌肉无明显流失;有些人应酬多,或吃饭不规律,可以通过科学的轻断食等方法来减肥。另外他提示,在减肥过程中参考体重变化、腰臀围变化、肌肉、脂肪、肝肾功能等各项指标,一边对计划进行细节调整,一边督促自己将减肥计划坚持下去。

上班没精神? 五个方法找回状态

本报综合整理

结束了春节假期,回归到正常的生活工作,很多人却觉得无精打采、精神萎靡,甚至焦虑。有了上述症状不必担心,五个方法助你更快回到原来的生活节奏中。

留足时间重新接轨

假期和非假期是两种不同的心理状态和生活状态,春节长假期间,我们的身心去适应“娱乐、松弛、非理性”的舒适状态,假期一结束,意味着又要开始一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作或学习状态。趋利避害是人的本性,理智层面的假期结束了,但潜意识层面的假期还没有结束,所以,出现节后综合征是一种生理和心理的正常反应,给自己一周的适应时间,让意识和潜意识接上轨。

调整作息放松身心

节日期间,亲友聚会,应酬会面,会提高神经系统的兴奋性,导致晚上睡不着、早上起不来。所以,应尽量让自己“静下来”,避免高强度应酬,在家休息,吃些清淡的饮食、新鲜的水果,听些轻音乐,晚上早睡。

减少工作做好缓冲

很多人一收假就投入到紧张的工作计划中,这会增加焦虑感,加剧节后综合征的症状。尽量安排一些计划性、交流性质的工作,给自己一个缓冲调整的时期。

积极运动重获元气

假日期间,运动减少,会让人变得“懒懒的”,收假后,可以进行运动量相对大的运动,比如慢跑、游泳,可以帮助身体消耗一些能量,重新获得元气。

清淡饮食加速代谢

节日期间大鱼大肉,导致肠胃负担过重,收假后的饮食不济也容易让人精神不振。可以增加素食比例,多喝白开水,多吃粗纤维和绿色蔬菜,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。