

莫对体重“斤斤计较”

看着体重秤上的读数，25岁的张慧疑惑不已。“为什么我开始每天锻炼以后反而变胖了呢？我已苦苦地坚持了近半年的运动健身！”

实际上，一个人是不是真的肥胖并不是体重说了算，主要应该看身体成分中脂肪所占的比例。在评价身体成分时，可以概括地把身体成分分为脂肪和非脂肪两大部分，体重就是由脂肪重量和非脂肪重量组成。非脂肪重量又称瘦体重，是指内脏、骨骼、肌肉等器官组织的重量，除了肌肉组织，其他组织器官的重量一般不会发生很大变化，所以瘦体重的变化可以反映肌肉重量的变化。而脂肪重量又称体脂重，变动性比较大，当体脂超过一定比例时就可以判定为肥胖。

一般来说，成人身体脂肪率有性别差异，女性的身体脂肪率高，而且不论男女脂肪率都随着年龄的增长而增加。世界卫生组织评价肥胖的标准为体脂百分含量男性大于25%、女性大于30%。有日本学者还提出依据体脂百分率判断肥胖的标准。轻度肥胖：男性20%—24.9%，女性30%—34.9%；中度肥胖：男性25%—29.9%，女性35%—39.9%；重度肥胖：男性30%以上，女性40%以上。减肥的效果不能单单强调减掉多少体重，而是更要看减掉多少脂肪，通过不同阶段的身体成分测试，可以评估减肥方法是否合理有效，也可以知道自己还要减掉多少脂肪。但是，一些日常常用的判断肥胖的方法，如BMI体重指数，不一定能如此精确地计算出体内脂肪的含量，所以在判断是否肥胖、肥胖程度时也有一定的误差。

芊芊

体质指数标准 中西有异

与其他几种肥胖判断法相比，BMI（体质指数）可能是最为人熟悉、最常用的。这种方法只需要身高和体重的数据，通过 $BMI = \text{体重} \div (\text{身高}^2)$ 的公式计算就可以得出，比较简便。如1.58米身高、50公斤的人，则用50除以1.58的平方，得出BMI约为20。

然而，人们对BMI的认识还存在一定的误区，首先是BMI的标准问题，目前世界卫生组织的分类标准以25.0至29为超重，BMI大于或等于30的为肥胖，但这其实是以西方人群的研究数据为根据制定的，在中国人身上就不适用。因此，中国肥胖问题工作组通过研究确定了我国成人适宜的BMI范围，以及超重和肥胖的界限值，即BMI小于18.5为体重过低，BMI处于18.5至23.9间为体重正常，24.0至27.9为超重，大于或等于28即为肥胖。

BMI是国际卫生组织公布评价成年人肥胖程度的指标。但对于一些特殊体型的人，如肌肉发达的运动员或者“虚胖”的人群来说，BMI有时候不是十分“信得过”。由于人体肌肉的密度大于脂肪，所以身高相同、看上去个头差不多的两个人，肌肉较多的一个体重会重于脂肪较多的一个。虽然相比之下后者更接近肥胖的标准，但算出的BMI指数反而是前者高于后者。一些本身体内脂肪比例不高的人，在坚持锻炼一两个月后可能会发现体重不降反升，实际上也是因为体内肌肉比例上升的缘故。

有研究表明，从某种意义上而言，BMI实际上不是肥胖指标而是质量指标，即使是BMI相同的两个人，体内脂肪水平也存在较大差异，所以BMI不能精确解释人体的身体成分。

钱卫

别让“秋膘”爬上身

即使秋天不刻意进补，“秋膘”也会悄悄贴上身。这是因为夏季天气炎热，人体出汗较多，高温常常使人食欲不振，自然而然，体重就会下降，人也变得消瘦。当进入秋天之后，凉爽的气候让我们食欲大增，日常出汗也大大减少，为人体度过漫长的冬季而积极储存御寒的脂肪，体重自然会扶摇直上。那么，有什么方法可以拒绝“秋膘”上身呢？

清清肠

用3-4天的时间让身体“吐故”，把以前很多顿大餐的沉积物排出。需要注意的是三餐绝不可缺。早午饭的量可以多吃一些，晚饭少吃，防止食物积存在腹部。另外，蛋白质是必不可少的，不含脂肪的乳酪和脱脂奶也可以进入食谱。在这期间需要恢复体力，水果将发挥重要作用。橙子、西柚、苹果、提子和西红柿以及蔬菜都是不错的选择。芦笋利尿，有利于减轻肾脏的负担，可以排毒瘦身。茴香的作用是减轻腹胀，清理肠胃吸收的气体。西葫芦能够增加胆汁的分泌，起到减轻肝脏负担的作用。

管住嘴

饮食上少吃脂肪、油炸食品、巧克力等热量高的食品，多吃低脂肪、低热量的五谷杂粮、土豆、新鲜蔬菜和水果。此外，多喝水也能防止肥胖。水是减肥最重要的催化剂，一天至少喝8杯水，可以减少饥饿感，促进人体脂肪代谢之功效，还能帮助把脂肪代谢产生的废物排出体外。

增运动

秋季运动量与夏季相比可适当增大，运动时间也可加长，但要注意循序渐进，坚持有氧运动可以增强血液循环，改善心脏功能，有助于减肥塑身。由于秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降，不妨平心静气地练练瑜伽，可以令人很好地舒展肢体，同时可以避免运动损伤。

季卫华

秋天运动正当时

秋天里，环境气候与夏季都有了明显的不同，这时，很多人都会感慨自己开始“发福”了。因此，秋季更应该注意减肥功课的修行。除饮食注意外，提高热量消耗、有计划地进行锻炼是巩固减肥成果的最好办法。

秋季锻炼要循序渐进。平常运动较少的人，要谨记运动频率不要过高，运动量不要过大。贪多求快会造成肌肉酸痛而影响以后的训练。此外秋天气温下降，人体血管会收缩，关节活动能力减弱，极易造成人体肌肉、关节、韧带的损伤，锻炼时要注意防止运动损伤。每次健身运动前，一定要做好充分的热身准备，比如拉伸及慢走等，把身体各处关节、肌肉等预先激活起来。与此同时，对健身方式的选择也十分重要。

有氧运动 有氧运动可提高机体的摄氧量，增进心肺功能。跑步机、椭圆机、磁控单车，这些健身俱乐部常见的有氧器械可以帮助你很快

地丢掉脂肪，当然这需要你的持之以恒。

力量训练 没有什么方式比肌肉更能提高身体的新陈代谢率了。同时力量训练还对心脏、关节和腰背的健康十分有益，还可以对抗自由基和促进骨骼健康。

瑜伽 瑜伽练习对一个人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益。瑜伽练习可以使你做完器械后的肌肉放松下来，帮助舒展肌肉线条，使人的体形变得更为匀称、线条优美，进而起到培养气质的目的。

有氧操 火热的有氧拉丁操、俏皮的街舞、酷感十足的有氧搏击操以及好玩的热力球操等等，每一种操课除了具备有氧运动的所有好处之外，更兼具自身的运动特点，可对身体的个别部分进行塑造。动感的音乐及火爆的现场气氛一定可以调动你身体的每一个运动细胞，让你将减肥进行到底。

张乾

清晨活动巧瘦身

巧用清晨的15分钟做做以下减肥运动，不久就能见到成果。

仰卧转腰 仰卧床上，两手抓握头上方床沿。腰、髋、下肢向左转体成侧卧，稍停，还原。再向右侧转体或侧卧。左右各练15-20次。自然呼吸，要求腰、髋、下肢向左右转体时肩和两臂不得移动。

侧卧抬腿 仰卧床上，两臂伸直、掌心向下置于体侧。左腿屈膝上抬，同时吸气，两手抱膝使大腿尽量靠胸，上体不动，持续15秒后换右腿。左右各练15-20次。

仰卧蹬伸 仰卧床上，两手抓握头上方床沿。两腿上举，左右腿交替似骑自行车。自然呼吸，左右腿各做15-20次。

仰卧抬臀 仰卧床上，屈膝，两膝并拢，两脚分开略比臀宽。两臂伸直（掌心向下）置于体侧。两腿分开，身体重心移到肩部，以肩支撑，吸气抬臀，稍停。呼气，慢慢将臀放下，还原。重复练习20次以上。

傅绘