



扫码看视频

过半成年人超重或肥胖,我国肥胖防控已刻不容缓。国家卫健委、国家体育总局等多部门已联合启动为期三年的“体重管理年”活动,日前,“体重管理”成为全民关注的热点。3月27日,三湘都市报记者从湖南省体育局获悉,预计4月将在全省范围内启动国民体质监测活动。届时,参与监测的市民群众可根据体质监测数据,合理安排健身强度或“减重”计划。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

燃烧卡路里,“减重神器”灵不灵

专家:只想通过外部振动来减肥,很难减掉身上的肉



消费者在商场体验抖抖机。(网络资料图)

湖南男性肥胖和超重人群的比例超过一半

三湘都市报记者从湖南省国民体质监测中心了解到,通过对比历届国民体质监测数据,我省男性肥胖和超重人群的比例从2014年的28.5%上升至2019年的56.0%,女性肥胖和超重人群的比例则从2014年的7.9%增至2019年的33.4%,肥胖人群比例呈现显著增长趋势。

2025年是湖南省第六次国民体质监测的关键年份,目前该工作的前期准备工作已基本就绪,预计4月份将在全省范围内启动国民体质监测活动。王奎介绍,湖南省内市民群众可关注所在城市的全民健身指导中心公众号,届时将公布测试地点及测试对象的具体要求,以便大家直接前往参与测试。记者注意到,往年我省各级体育部门组织在各社区或村居开展的体质监测现场,市民凭身份证即可免费进行体质监测,收获一份根据监测结果开具的个性化的“运动处方”。

针对因工作繁忙而缺乏运动时间,且无基础疾病又想要适当减重的办公人群,王奎推荐一套高效省时的“懒人”运动方案——“三分钟高强度间歇训练”:第一个动作为原地高抬腿——保持上身挺直,膝盖迅速向上抬起,大腿抬至水平位置,同时快速摆动双臂,左右腿各抬20次;第二个动作为开合跳——身体直立,双腿并拢,双手置于身体两侧,轻轻跳起,双脚向外侧展开的同时双臂向上抬起,归位后双脚合并,双手回到身体两侧,反复进行20次。

王奎表示,连续完成原地高抬腿和开合跳为一组,共重复3组,每组间休息30—60秒。整体运动时间约三分钟,加上间歇时间不超过六分钟。“高强度间歇训练能有效刺激心肺功能,提升基础代谢率,有助于维持机体活力,非常适合无基础疾病的办公人群。”

“体重管理年”催生一个万亿级市场

业内人士认为,“体重管理年”战略下,催生的是一个万亿级市场,“减重经济”正当风口。而当“懒人”遇上“减重”这项“课题”,号称能通过震动来甩脂的腰带、懒人律动机,因设有“呼吸训练”模式而被年轻人用来收腹减脂的运动手环,宣称“躺着就能让人暴汗减肥”的懒人运动能量仓,帮玩家消耗“卡路里”的VR健身游戏机……价格少则数百上千元,多则数万元,这些产品在购物、社交平台上获得大量关注。这些“运动装备”是智商税吗?还是真能助力“减重”?

“躺进去30分钟就能消耗2000—3000卡路里。”“健腹黑科技!躺着也能瘦肚子!”

对不少上班族而言,工作之余,难以持续有规律地抽出时间去健身房打卡运动,劳累的状态也让人吃完晚饭后只想躺睡,甩脂腰带、懒人律动机、抖抖机等一些打着减重旗号的“懒人运动”设备随之成为他们的选择。

近年来,市场上的这类设备风行,不管是购物平台还是线下商场,都可以看到相关产品,商家宣称这些产品有通过震动帮助燃烧脂肪、达到瘦身效果的功能。对此,武汉第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非表示,“自己不主动运动,只想通过外部的振动来减肥,是很难减掉身上的肉的。”

“黑科技”助力减重 效果微乎其微

三湘都市报记者注意到,在购物平台上,一款显示“30天种草飙升5倍”的健腹暴汗腰带售价近500元,已售出5万件。在甩脂机热卖榜上,显示一款售价399元的抖抖机已有2万人买过,在30日内售出超过2000件;一款国补后到手价约2400元的抖抖机也登上热卖榜单。

“这类仪器与其称为减肥设备,不如视为一种肌肉放松工具。”湖南省国民体质监测中心主任王奎解释道,想通过甩脂腰带、律动机、抖抖机,或通过运动手环来进行呼吸训练,并不能真正实现减肥效果。这些器材所采用的震动模式和“呼吸燃脂”模式,实际上是通过抖动方式按摩肌肉和电刺激肌肉,使身体产生发热感,让消费者误以为正在燃烧脂肪。然而,在整个过程中,人体并未主动燃烧脂肪细胞以供能,而是被动接受刺激,因此其减肥效果微乎其微。

在某社交平台上,有网友称尝试了减肥健身舱,像做CT一样被机器送进舱内,几分钟后就大汗淋漓,商家宣称躺着就能消耗卡路里,让不少年轻人好奇心动。“这种减重方法并非真正的减肥,而是一种‘脱水’手段,类似于蒸桑拿。”王奎介绍,成年人体内水分约占体重的70%,通过调节外界温度促使身体大量出汗,从而使身体脱水并迅速减重,这种做法并未减少体内的脂肪细胞,后期蒸发的水分也会因饮食而重新补充。

VR健身游戏可达到中等偏下运动强度

自从一款由世界知名游戏公司出版发行的健身环游戏火了之后,不少宅男玩家都愿意花费更大的价钱去买一款健身游戏,也不愿意将钱用在健身房上。而随着VR概念掀起热潮,在VR健身游戏中跟着节奏边玩边燃脂也成为不少宅男玩家的选择,其中一部分甚至本身没有VR设备,也会为了专门体验这款游戏而花费数千元购买一整套VR装备。同时,三湘都市报记者注意到,VR健身装备也运用到了适合通过非剧烈运动来健身的老年群体中。

王奎向三湘都市报记者介绍,VR健身游戏装备通过丰富画面、调整音乐节节奏来刺激感官,调动运动情绪,“可以达到中等偏下的运动强度,是可以尝试的。”不过王奎也提醒,如果身体肥胖程度过高,则需要通过更科学的健身规划来进行减重。

此外,首都医科大学附属北京同仁医院中医科主任医师马小丽也提到,减肥并非单靠某一产品就能实现的目标,科学的减肥方法应包含合理的饮食控制和适量的运动。饮食方面建议选择低热量、高纤维的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等,避免高糖高脂食品的摄入。运动上可以选择有氧运动,如慢跑、游泳等,结合力量训练来提高基础代谢率,从而达到健康减肥的效果。

