

如何甩掉“小肚腩”？

国家新版减肥指南来了！

日前，国家卫生健康委面向公众发布了新版《体重管理指导原则（2024年版）》，从肥胖的界定标准、肥胖的干预和治疗等方面为普通公众和专业医生提供指导。到底多胖才叫胖？如何减肥更科学？

超重肥胖的判定标准是什么

超重和肥胖是糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病、某些癌症等多种慢性病的重要危险因素。

超重和肥胖受多种因素的影响。其中就包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

什么样的胖才是真的超重肥胖？体重指数（BMI）是衡量人体胖瘦程度的标准。 $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$ ，我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重。达到或超过28就是肥胖。其中，又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

“管住嘴”“迈开腿”，减肥误区还有很多人不知道

误区一：过度节食减肥

从医学上说，营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法，主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食、低碳水化合物饮食等方式。其中，就有轻断食的“选项”。专家表示，轻断食不代表不吃，过度的节食是不科学的。专家表示，需要用科学适度的节食方法，保证每天蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素以及水分摄入的前提下，根据体重控制热量摄入即可。



误区二：不吃晚餐会瘦

不吃晚餐其实并不能达到减肥的目的。如果长期不吃晚餐，早餐、午餐吃的食物热量会自动转化为脂肪，体重反而增加了。一旦恢复晚餐饮食，体重反弹的速度会非常快。

误区三：断碳水减肥法就是不吃主食

这里说的碳水，实际指的是碳水化合物。大家可能通常认为碳水化合物主要集中在主食里面，但事实上，包括一些水果、蔬菜、肉类、蛋类等在内的食材当中，也含有碳水化合物。断碳水的方法减肥虽然能让人在短时间内掉秤，但难以持久，同时会带来一些副作用。不科学的断碳水会对身体造成伤害。比如，脑细胞主要靠葡萄糖供能，如果长期断碳水，大脑细胞葡萄糖供给不足，有可能导致记忆力下降。专家建议，健康减肥，不是少吃主食，而是少吃精致的碳水化合物和添加糖。

误区四：运动量越大减得越多

人体是一个能量的平衡体，单纯地增加运动量，如果不控制

每天热量摄入总量，同样不能达到减重的目的。此外，过量的运动还容易导致身体肌纤维损伤、肌间脂肪增多，造成四肢的粗壮。

运动减肥要结合自身特点，一般肥胖人群应综合进行有氧运动、无氧运动以及柔韧性和平衡训练，运动前后都要及时进行充分的热身和整理。

步行、慢跑、游泳、骑自行车等属于低-中强度有氧运动，适合大多数肥胖人群，儿童、中老年人群也可以练习。

爬山、跳绳、划船、舞蹈等属于中等强度有氧运动，适合年轻、体力好且无严重慢性病的人群。需要注意的是，膝关节炎患者不适合选择这类运动。

体力好的年轻人、无严重慢性病的中老年人、轻中度骨质疏松症患者，可以通过绝大多数抗阻运动来增强肌肉力量。

打太极拳、瑜伽、普拉提等柔韧性平衡训练，则适合大部分人群。

北京友谊医院
减重与代谢外科主任 张鹏

如何让头发保持最佳状态？

想要拥有健康亮丽的头发，日常护理比昂贵的护发产品更重要。以下是让头发保持最佳状态的方法。

根据发质选择护发产品 不同发质的需求各不相同，硬质发容易干燥、染烫发需要深层滋养，细软发则更关注丰盈感。对于受损发质，普通护发素往往不够滋润，可以用发膜替代，同时搭配免洗护发素，增强保湿效果。染发的人则需要合理控制染色频率，减少化学损伤，同时可以用临时补色产品修饰发根，避免颜色不均。

谨慎使用热定型工具 热定型是很多人的日常造型步骤，但高温会对头发造成不可逆的损害。吹风机使用时应保持至少12厘米的距离，避免灼伤和过度干燥。而在湿发状态下使用卷发棒或直发夹，更会导致头发内部水分迅速膨胀，形成气泡，最终造成断裂。因此，在使用任何加热工具前，都要确保头发完全吹干，并使用隔热喷雾降低热损伤。

控制毛躁和出油 毛躁和出油问题也是常见的困扰。发际线的小碎发可以用喷上发胶的牙刷轻轻梳理，让造型更整洁。而减少用手触摸头发，则能有效控制油脂扩散，延长清爽时间。如果头发细软塌陷，可以在湿发上喷丰盈喷雾，让发根更有支撑感，避免过多造型产品带来的黏腻感。

重视睡前护理 除了日常造型，睡前的护理同样关键。湿发睡觉容易导致毛躁和缠结，建议吹至50%-75%干后再固定造型，减少晨起整理的时间。使用超细纤维毛巾代替传统棉毛巾，也能有效缩短干发时间，并减少毛躁和静电。

定期清洁头皮 头皮健康同样不能忽视，“无洗发水”趋势虽流行，但定期清洁才能防止油脂积聚引发刺激。因此，洗头时应避免用指甲抓挠，而是用指腹轻柔按摩，减少头皮损伤。

正确护理湿发 针对湿发护理，梳子的选择尤为重要。湿发状态下，头发最为脆弱，使用普通梳子容易造成断裂，因此建议使用专门针对湿发设计的宽齿梳或刷子。此外，护发产品的使用方式也需要因人而异。比如，头皮容易出油但发丝偏干的人，可以从距离头皮5厘米处开始涂抹护发素，避免头发贴头皮。

张瑜



5个日常错误习惯损害寿命

新年，做个长期主义的人！

在现代社会，许多日常习惯往往由短期满足感驱动，而非长期健康。想要拥有充满活力、健康长寿的生活，就需要更有意识地调整行为。然而，不少人无意间做出一些削弱寿命的决定。新加坡Prime杂志采访新加坡医学院希沙慕丁·巴达鲁丁博士，为大家指出以下五个常见错误。

忽视睡眠 很多人为了工作、社交或娱乐牺牲睡眠，但长期睡眠不足会加速衰老，增加心脏病、肥胖、糖尿病和神经退行性疾病的风险。建立规律作息，减少蓝光干扰，并培养良好睡眠习惯至关重要。适量补充褪黑激素、镁等，也有助于改善睡眠质量。

运动过度或不足 运动对健康至关重要，但过度训练会导致慢性炎症，过少则加速肌肉流失、降低心血管健康水平。关键在于合理安排，包括力量训练、有氧运动和柔韧性训练。补充肌酸可增强肌肉，姜黄素则有助于减少炎症。此外，定期检测生物标志物可评估身体恢复情况，避免走极端。

过度依赖兴奋剂和加工食品 咖啡、能量饮料和快餐可能提供短暂能量，但长远来看会损害代谢健康，增加胰岛素抵抗和慢性炎症的风险。均衡饮食才是关键，优质蛋白、健康脂肪和丰富蔬菜必不可少。合适的补充剂，如维生素D、K2、 $\omega-3$ 及辅酶

Q10，可辅助健康，但仍需根据个人需求调整。

忽视心理健康和压力管理 长期压力会加剧炎症，加速衰老。冥想、深呼吸和正念练习有助于调节情绪，而适量摄取 $\omega-3$ （尤其是DHA）、B族维生素等，有助于平衡皮质醇水平。

盲目服用补充剂 许多人误以为补充剂是长寿的万能药，但缺乏针对性的补充可能无效甚至有害。个性化健康测试，如检测炎症、激素、维D、胰岛素等指标，有助于精准选择合适的补充剂。例如，氧化应激水平高者适合抗氧化剂，而代谢问题者可能更需要小碱碱等成分。

敏馨