

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=体重(kg)/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,膝骨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

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停留,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、ω-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ω-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檗碱等成分。

敏馨

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

