

减重→反弹→再减重 怎样减重才不容易反弹?



今年国家有关部门将持续推进“体重管理年”行动,引导医疗卫生机构设立体重门诊。目前,多家医院已设立肥胖门诊、减重科,但仅靠看一次病,不足以解决全部问题。

很多人在减重后会出现反弹,甚至有医生表示,常遇到患者坚持不下来的问题,“患者控制了一段时间控制不住,现在更胖了,胖了二三十斤……”

这种情况不仅削弱了减重效果,还会打击减重者的信心。为什么很多人减重不久就反弹了?

目前,业界普遍认为,“溜溜球效应”是减重后反弹的重要原因之一。

“溜溜球效应”:主要是指人从减重行为获益后,产生放松和自我奖励的心理,从而引发饮食失控。同时,脂肪细胞具有记忆效应,人一旦恢复不健康饮食,脂肪细胞会迅速恢复原状,进而引发体重反弹。

长期节食或极端低热量饮食会导致基础代谢率(BMR)显著下降,身体进入“节能模式”,减少能量消耗以应对“饥荒”。

当恢复正常饮食时,代谢率无法快速回升,热量摄入突然超过代谢需求,会导致脂肪重新堆积。

怎样减重不容易反弹?

对于大多数减重者来说,某种程度的减重后反弹可能难以避免,但明确自身肥胖情况、制定合理的减重目标、选择适宜的减重方案,有助于预防或减轻减重后反弹。

明确自身的肥胖程度

体质指数(BMI)是评估全身性肥胖的通用标准, $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。在我国成年人中:

- BMI < 18.5为体重过低;
- 18.5 ≤ BMI < 24为正常体重;
- 24 ≤ BMI < 28为超重;
- 28 ≤ BMI < 32.5为轻度肥胖;
- 32.5 ≤ BMI < 37.5为中度肥胖;
- 37.5 ≤ BMI < 50为重度肥胖;
- BMI ≥ 50为极重度肥胖。

BMI虽然计算简便,但存在一定的局限性。特殊人群需要联合体脂

率、腰围等多个指标进行肥胖评估。

明确减重目标

减重目标应进行分层个性化设定。大多数超重和轻度肥胖症患者只要在3~6个月内将体重降低5%~15%并维持,就可以有效地改善健康状况。

中、重度肥胖症患者需要有更高的减重目标,以获得肥胖相关疾病的更优改善,通常需要到专业医疗减重中心制定合适的减重目标。

选择适合自己的减重方案

最基础的减重方案是饮食和运动干预,适合所有超重及肥胖人群。

减重反弹往往是因节食方案选择不合理,虽然短期见效快,但难以坚持,复胖不可避免。

目前,间歇性断食是适合各类减重人群且可长期应用的饮食干预方法。一般采取5+2模式,1周中5天相对正常进食,其他2天非连续摄入平常1/4能量,男性约600千卡/天,女性约500千卡/天。

当然,还有很多调整能量和营养素比例的医学减重饮食方案,某一种饮食方案并非适于所有肥胖人群,健康且可长期坚持的饮食方案,是避免体重反弹最重要的一步。

运动是减重过程中的重要一环。合适的运动不仅可以消耗能量和脂肪,还可以提高肌肉含量,提升基础代谢率和身体素质。可以每周进行2~3次有氧耐力运动,每次30分钟~1小时,比如跑步、骑车、游泳等大肌肉群运动。要根据自身心肺功能和健康状况逐渐增加运动总量和强度。

其他可选择的运动方式有力量抗阻训练、动态拉伸、静态拉伸等。运动要注重安全,避免运动诱发疾病和副损伤。

越早对肥胖进行干预,脂肪细胞的记忆反弹越轻,减重效果会越好。如果生活方式干预效果不佳,正在经历反复减重—反复复胖的“溜溜球效应”,可能需要到专业的医疗机构或者减重代谢中心进行科学减重。

据央视新闻

搓耳等于全身SPA? 怎样搓耳才有效? 春季养生看过来

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?记者采访了广东广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师湛凌燕。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”湛凌燕告诉记者,《黄帝内经》记载,“耳者,宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰膝酸软等症状。通过补肾,增强先天之本,就能提高机体抗病能力。”湛凌燕说,正因为耳朵藏着一个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操,应当怎么做?湛凌燕详细讲解。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、

太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次,每次总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。”湛凌燕说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

湛凌燕建议:“搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,孕妇、老人等特殊人群更需谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需在专业中医师的指导下进行。”

据人民日报

又到花粉过敏季 防护四字诀需掌握

“春风十里不讲理,眼泪鼻涕随风起。”进入3月,恼人的春季花粉过敏期又来了!如果出现眼睛奇痒、鼻子堵塞、眼泪哗哗流等症状,你可能不是感冒了,而是中了花粉过敏的招。

春季花粉过敏一般会持续至5月,主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状,包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等。花粉主要通过呼吸道、黏膜及皮肤等渠道进入人体,有何有效防护?花粉过敏防护四字诀需掌握。

躲:远离过敏原

花粉过敏症患者要及时关注花粉监测预报,过敏指数较高时段减少户外活动。在干燥、温度高、风大的天气,尤其是中午前后花粉指数最高的时段,减少外出。

防:做好物理防护措施

外出时全副武装,居家防护也不能放松。戴好口罩、眼镜,全副武装,穿长袖衣物,减少接触花

粉的概率。居家保持室内卫生,适当通风,尽量不要在室外晾衣服、床单等,可在家准备一台空气过滤器,一定程度上降低花粉浓度。

护:皮肤过敏不要随意抓挠

如发生过敏,需保持皮肤完整性。洗澡时不用力搓洗,发病时不抓挠,如发生皮肤脱屑时可用润肤加强保湿,滋润皮肤,穿衣建议选择柔软的贴身衣物。

吃:吃维生素C丰富的食物

若处在过敏高发区,易过敏人群可提前遵循医嘱服用抗过敏药。此外,在饮食上多吃维生素C丰富的食物,少吃甜食及刺激性食物。

目前春季花粉过敏季已到来,防护口诀需记牢,症状严重者要及时就医。除了用药之外,保证充足睡眠,饮食营养均衡,多参加锻炼,提高自身免疫力,也可有效降低过敏风险。

据中国天气网