

舟山年轻人解锁科学减重新路径

看看他们减重路上跨过哪些坎、吃过什么苦

□记者 高阳

今年以来,随着“健康中国”行动不断深入,科学减重成为全民关注焦点。一场关乎健康的“体重管理”正在我们身边悄然进行。而“瘦了胖、胖了瘦,减肥减了1000斤”这句网络流行语是不少人近期在体重管理路上起起伏伏的真实写照。

近日,我们找到了三位减重小有所成的岛城青年,看看他们减重路上跨过哪些坎、吃过什么苦,现在又有怎样的减重成就和心得。

健康饮食,甩掉“三高”预警

“这趟楼梯,以前爬两层得喘三喘,现在能扛着整箱海鲜直达四楼,气都不带乱的。”在东港某快递站工作的小张拍了拍自己结实的手臂,笑容里带着点自豪。

曾经90公斤的体重,像一副沉重的铠甲箍住了小张的生活。作为快递小哥,奔波劳碌似乎并未让体重下降,反而让“三高”指标亮起了红灯。医生那句“再这样下去,药就得常伴你左右了”的警告,成了他决心改变的起点。

小张苦笑说:“其实我也知道自己为什么胖,每天奶茶、可乐、炸鸡不离手,肯定是不健康的罪魁祸首。”以前,小张也多次尝试过减肥,都是看网上不靠谱的“饿肚子”粗暴方式,一般而言饿3天瘦2公斤,但是第4天又开始暴饮暴食,短短两天就能反弹2公斤多。

因为“三高”的问题,小张开始正视自己的体重问题。他不再依赖网络上的快速见效减肥法,而是认真研究起健康、科学的规律饮食减重方式。他向记者介绍了自己总结的“海鲜减脂法”:清蒸大黄鱼、水煮活皮虾、蒜蓉蒸扇贝……优质蛋白成了他家餐桌的主角。同时,他严格规划三餐时间,拒绝深夜油膩外卖,哪怕半夜收工,也只喝碗清淡的紫菜虾皮汤。妻子笑他“规矩得像换了个人”。

“以前送货间隙总忍不住啃个大饼油条。”小张坦言,“现在包里常备的是苹果和一小把坚果,饿了就垫垫。”科学饮食配合



清蒸鲈鱼



酱卧虾仁蒸蛋

小张的“海鲜减脂餐”

规律作息,半年时间,他成功减重20公斤,不仅告别了“三高”临界值,工作时的耐力也今非昔比。

小张笑称,科学减重,让他这艘曾经负荷过重的“小船”,重新扬帆起航。

碎片化运动甩掉“隐形脂肪”

在旁人眼里,体重仅60公斤的小李体形匀称,与“肥胖”毫不沾边。然而去年单位体检报告上“中度脂肪肝”的结论,却像一声闷雷击中了她。“我明明不胖啊!”这成为她体检后反复的自问。

小李咨询医生后得知:“脂肪肝未必写在体重秤上,不良生活习惯才是‘隐形推手’。”常年久坐、依赖奶茶甜点解压、运动几乎为零——作为新城某建筑公司办公室文员的小李的工作状态正是无数年轻打工人的缩影,脂肪悄然在肝脏“安营扎寨”。

看着体检报告,小李说,当时她就下定决心要改变自己的生活习惯,开始自己的“减脂”之路。“减脂首先要改掉吃零食的习惯,而不是寻找合理的理由吃零食。”小李表示,她从喝奶茶改为喝黑咖啡、泡花茶。同时,她睡前会保持饥饿感,适度的饥饿感有利于减重,但不能长期强行忍饿,这样反而有可能导致代谢减缓或暴食反弹。

同时,小李开始利用碎片化时间运动。小李的运动日程均值比较高:每周6天,早、中、晚各一次,根据网上的有氧和力量训练教程进行穿插锻炼,早上6:30起床运动。“我初期也是逐步增加运动量,分量、分段做,容易持久。”她从最开始的早、中、晚各抽15分钟锻炼,一天累计45分钟,到现在早、中、晚各抽半小时,一天累计运动1.5小时。“这种碎片化的运动其实挺适合我们需要上班的年轻人的,不会占用太多休息时间,还能达到久坐后站起来动一动的效果。”

几个月后,惊喜接踵而至。她发现尽管自己的体重还有58公斤,掉秤不多,但自己的腰腹线条更紧致了,皮肤状态也好了很多。最让她振奋的是,医院复查结果显示:她的脂肪肝已从“中度”成功逆转为“轻度”。医生也肯定了她在运动和饮食调整上的努力。

小李感慨:“健康减脂真的不能只看体重秤上的数字,身体的维度和状态才是最重要的。保持良好的生活习惯并坚持下去才是重点。”

投篮机“投”出健康生活

“谁说减肥只能苦哈哈地在跑步机上煎熬?唱一下午KTV,投入点,消耗个三四百大卡不成问题,还能痛快减压!投篮机更是‘热量燃烧大户’!”在定海一家自媒体公司任职摄像的年轻小伙小磊,谈起他的减重心得,眼睛里闪烁着发现新大陆般的兴奋光芒。他的减重之路,充满了“玩”出来的创意火花和对生活细节的科学观察。

小磊曾经也尝试过传统的跑步、健身房撸铁,但枯燥和难以坚持让他屡屡受挫。“每次去健身房都需要鼓起很大勇气,过程又累又无聊,很难长期坚持。”当体重秤上的数字停滞不前甚至反弹时,他感到沮丧。他开始思考:能否找到一些自己真正喜欢、又能消耗热量的活动?能否让运动变得像游戏一样有趣?

于是,他开始探索日常生活中那些被忽略的“热量燃烧场”。他带着运动手环,亲身体验并记录各种活动的消耗。

小磊发现,KTV唱歌也能燃脂:“选几首节奏快、音调高的歌,站起来唱,加上点手势和身体摆动,投入地唱上3小时,手环显示消耗了320多千卡!比快走1小时还多,关键是唱完特别解压,心情大好!”

还有跳舞机跳舞心率上升很快,也是“燃脂利器”,小磊说,在跳舞机上中等强度跳1小时,汗流浹背是常态,能轻松消耗400~500千卡,趣味性强,时间也过得飞快。而投篮机更是流汗程度绝对不亚于慢跑,“别小看投篮机!要持续投球、保持专注,认真玩1小时,手臂发酸,心跳加速,实测消耗在350~450千卡。而且那种不断命中目标的成就感,特别爽!”

“把运动变成喜欢的游戏,才能细水长流,变成生活的一部分,而不是负担。”小磊现在每周会固定安排时间进行他的“游戏运动”:约朋友“K歌”释放压力,或者独自去商场“霸占”一会儿跳舞机、投篮机。他不再盯着体重秤上的数字斤斤计较,更关注身体的感受和活力的提升。几个月下来,体重稳步下降了五六公斤,体脂率明显降低,肌肉线条开始显现,更重要的是,他感觉精力更加充沛。

小磊说:“减重不应该是一场苦役,它完全可以是一段充满发现和快乐的旅程,让你重新爱上动起来的自己。健康,才是永不退潮的时尚。” 照片由受访者提供

周三 暴汗燃脂

【Eleni Fit】无跳跃新手友好! 30分钟全身燃脂HIIT训练, 暴汗瘦身!

30分钟 新手友好 全身燃脂 34:04

👉 草莓味鸡胸肉 20万 236

有氧

【Eleni Fit】走路瘦身! 30分钟5000步有氧燃脂走运动

30分钟 5000步 燃脂走 33:24

👉 草莓味鸡胸肉 57.5万 293

有氧

帕梅拉 - 10min 全身拉伸|运动后全身伸展有效放松肌肉 增强灵活性

10 MIN 全身拉伸 10:27

👉 帕梅拉PamelaReif 1240.5万 1.5万

拉伸

周六 臀腿 + 燃脂

【Eleni Fit】翘臀瘦腿, 10分钟站立臀腿训练

10分钟 站立 翘臀瘦腿 10:24

👉 草莓味鸡胸肉 18.7万 224

【Eleni Fit】走路瘦身! 30分钟5000步居家燃脂走运动

30分钟 5000步 燃脂走 34:44

👉 草莓味鸡胸肉 49.6万 337

帕梅拉-10min 全身拉伸 |美化肌肉线条 运动前后拉伸

10 MIN 全身拉伸 2

👉 你小计不瘦都难 87万 413

小李的健身安排

2025年6月8日 星期日
责编 缪佳祯
版式 虞君明