

## 【关注运动减肥】

在这个“以瘦为美”的时代,为了减肥,各种远古的、现代的办法一起上阵——节食、针灸、减肥药等等,有人甚至为此付出了巨大的健康代价。其实,“管住嘴,迈开腿”才是亘古不变的减肥关键。持之以恒的运动加上健康的饮食习惯,既减肥又不损害健康。不过,科学的运动才会事半功倍。本期将为您介绍哪些人群适合运动减肥,怎样运动才能有效,以及运动减肥过程中如果出现意外又该如何正确处理。



# 管住嘴 迈开腿

本报记者 陈晓丽

### 运动不仅减肥 还能改善腰颈肩

提到减肥,很多人条件反射地就会想到体重,认为只要体重下降了,就是减肥成功的标志。其实,专家提醒,体重仅仅是个数字,减肥更重要的是减少脂肪,也就是减脂。本报采访了奥丁体育俱乐部健身教练孙震、山东省男篮队医韩文仪、山东中医药大学第二附属医院

预防保健中心医师叶小娜,给大家提供正确的运动减肥指南。

体质指数BMI是普遍使用的反映胖瘦的经验公式: $BMI = \text{体重}(kg) / \text{身高}(米)^2$

中国肥胖问题工作组提出的标准是,BMI指数18.5以下为体重过轻,18.5-23.9为正常,24-27.9为超重,28以上属于肥胖。

“生命在于运动”的观点深入人心,可以说绝大多数人参加运动的热情源于运动有益于健康。就体育锻炼对人体健康的重要性而言,运动应该像吃饭、睡觉一样有规律

地存在。对于颈椎、腰椎、肩周、膝盖、脚踝等部位的健康问题,都可以通过运动来慢慢改善,对于减肥而言更是如此。

一般情况下,科学的运动减肥方式应当有明显的周期性,例如以周、月、季度,甚至是年。每个周期中,运动的频率、每次运动的时间应相对固定。对于偶尔想起来才去运动,一运动就是高强度锻炼的人来讲,健身教练认为,其实很难见到减肥塑身效果,只有循序渐进、长期坚持才能见成效。

除了规律的运动,饮食上的控

制配合也不可或缺。只有在我们机体热量摄入总数小于身体基础代谢+行为代谢时,才可能有减肥的效果。当然,饮食控制并非倡导一味少吃,只是应该选择健康合理的饮食方式,减少油腻、甜食等高热量食品的摄入。

同时,作为我们生命运转的必要组成部分,脂肪也有着非常重要的积极作用,例如提供热量、调节身体机能等。在减肥的同时,应该形成正确的理念,并不是脂肪越少越好。运动减肥,仍要以健康为基础。

(下转B02版)