



嘿，各位减脂战士！最近那个减肥针搞得火热，是不是有点心动？别急，别被那些花里胡哨的减肥手段忽悠了。今天咱们就揭露一下减肥针的花招，告诉你为啥别指望它能成为减脂的救星。减肥不是什么魔法，跟我来，咱们走上科学运动减肥的道路，健康瘦身才是王道！别再被那些奇怪的减肥法忽悠啦，和我一起迈向健康瘦身新时代吧！

告别减肥针的神秘花招

健康瘦身才是王道

最近很火的减肥针是什么？

减肥针是一种用于治疗肥胖或超重的药物，主要有两种类型：利拉鲁肽和司美格鲁肽。这两种药物都是胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂，可以通过刺激胰岛素分泌、抑制胃排空、减少食欲等方式，达到降低血糖和

体重的目的。
通过注射这两种药物的方式，用于治疗2型糖尿病和肥胖症。它的商品名分别是Victoza和Saxenda，用于降糖和减重的剂量不同。目前国内仅用于治疗2型糖尿病，不可用于减肥。

使用减肥针有什么弊端？

(1)可能引起一些不良反应，如恶心、呕吐、腹泻、低血糖、胰腺炎等。

(2)可能导致体重反弹，一旦停用药物，体重可能会重新增加，甚至超过原来的水平。

(3)可能造成心理依赖，有些人可能会过分依赖药物，忽视饮食和运动的作用，认为只要打针就可以减肥，从而形成一种不健康的减肥心态。

如何知道自己是否肥胖？

肥胖是指体内脂肪过多，导致体重超过正常范围，对健康造成不利影响的一种病理状态。肥胖的定义和判断有多种方法，常用的有以下几种：

(1) **身体质量指数(BMI)**：BMI是用体重(kg)除以身高(m)的平方得到的一个数值，它反映了体重和身高的比例关系，也是评估肥胖程度的常用指标。一般来说，BMI在24~27.9为超重，28以上为肥胖。

(2) **体脂率**：体脂率是指体内

脂肪重量占总体重的百分比，它反映了体内脂肪的含量，也是评估肥胖程度的较为精确的指标。一般来说，男性的体脂率应在10%~20%之间，女性的体脂率应在18%~28%之间。

(3) **腰臀比**：腰臀比是指腰围除以臀围得到的一个数值，它反映了腰部和臀部脂肪的分布，也是判断中心性肥胖的另一种指标。一般来说，男性的腰臀比应小于0.9，女性的腰臀比应小于0.8。

肥胖人群如何科学减肥？

科学减肥的原则是：平衡热量的摄入和消耗，通过合理的饮食和运动，达到健康的体重和体脂率，同时保持身体和心理的健康。简单来说：消耗的能量比摄入的多。

具体如下：

(1) **了解自己的身体状况**：计算自己的体重指数(BMI)、体脂率、基础代谢率(BMR)等指标，确定自己的减肥目标和计划。建议每周减重0.5%~1%，避免过快或过慢的减重。

(2) **运动强度**：根据个人的心率、血压、呼吸、肌肉疲劳和主观感受来调节，一般以中等强度为宜，即运动时可以说话但不能唱歌的程度。

(3) **运动方式**：多样化的，可以选择自己喜欢的运动项目，如散步、跑步、骑自行车、游泳、跳绳、太极拳、舞蹈等，也可以参加一些团体活动，如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等，增加运动的乐趣和动力。

(4) **运动时间**：适当即可，每次运动时间不少于10分钟，最好在30分钟至60分钟之间，每天累计达到30分钟至60分钟。

(5) **运动频率**：持续性要保障，一般建议每周至少运动3天至5天，最好每天运动，保持运动的规律性和连续性，避免间断或停止运动，以免体重反弹或身体机能下降。

(6) **循序渐进**：根据个人的运动能力和适应性，逐步增加运动的强度、时间和总量，每4周至6周评估一次运动效果，根据体重、体脂率、血压、血糖、血脂等指标，调整运动处方，达到最佳的运动效果。

(7) **控制饮食**：遵循低热量、高营养、多样化的原则，选择适合自己的饮食模式，如低碳水化合物、高蛋白质、间歇性禁食等，避免高热量、高油脂、高糖、高盐的食物，少吃零食和饮料，多吃蔬菜和水果，保证水分和纤维素的摄入，增加饱腹感和消化速度。

(8) **调整心态**：保持积极和乐观的心情，不要过分焦虑和苛求自己，不要轻信各种减肥广告和产品，不要盲目追求速度和效果，不要牺牲健康和安全，要有耐心和信心，坚持不懈，享受减肥的过程和结果。

据《扬子晚报》 杨文贤



通用型减脂方案供您参考

每周目标有氧运动量为150分钟，按照三种强度的分配比为2:3:2，即每周有两天的低强度运动，三天的中等强度运动，两天的高强度运动。你可以选择以下的有氧运动模式之一，或者自己搭配符合强度和时间的运动项目。

当制订一个减脂运动方案时，确保运动种类丰富有助于保持兴趣，全面锻炼身体各部分。以下是一个更丰富的减脂运动方案，包括不同类型有氧和无氧运动：

有氧运动：

1. 晨跑/慢跑：

时间：30~45分钟

强度：适中，逐渐增加速度和距离

提示：选择风景宜人的地方，增加跑步的愉悦感。

2. 游泳：

时间：30分钟

强度：中高，切换各种泳姿

提示：游泳锻炼全身肌肉，对关节友好。

3. 单车：

时间：30分钟

强度：高，交替快速和缓慢的骑行

提示：室内外均可。

4. 有氧舞蹈：

时间：40分钟

强度：中等，选择喜欢的舞蹈风格

提示：通过舞蹈增加乐趣，同时燃烧卡路里。

无氧运动：

1. 力量训练：

包括深蹲、卧推、硬拉、俯卧撑、引体向上等

组数：3组，每组12次~15次

提示：使用哑铃、杠铃或自体

重进行训练。

2. HIIT：

包括快速的有氧运动和短时间的高强度运动

时间：20分钟~30分钟

提示：谨慎选择，心肺评估无问题可选择。可包括冲刺、跳跃、仰卧起坐等。

全身性锻炼：

1. 户外健走：

时间：30分钟~45分钟

强度：适中，结合山地、上坡等

提示：呼吸新鲜空气，享受户外锻炼的乐趣。

2. 瑜伽/普拉提：

时间：30分钟~45分钟

强度：中低，强调伸展和核心稳定性

提示：有助于身体灵活性和肌肉平衡。

每周设定1天~2天完全休息，有助于身体恢复。减脂运动方案可以选择多种运动结合，增加运动的趣味性，避免单调，并确保全面锻炼不同的肌肉群。始终根据个体能力调整运动强度，并在需要时寻求专业的运动处方师的指导。据《扬子晚报》 杨文贤