



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:多样化且有趣的,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,包括不同类型的有氧和无氧运动:

### 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、杠铃或自身体

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

