

有人40天减10斤,有人月减20斤却浑身乏力

减肥路上,莫入“速瘦”坑



□ 全媒体记者 方芳

夏季即将来临,不少市民又开始了新一年的“减肥大计”。在追求健康体态的道路上,有人选择自律与科技结合,逐步调整生活方式;也有人尝试“减肥针”等药物快速减重,效果与风险并存。如何在效率与安全之间找到平衡?对此,记者进行了采访。

自律+运动 40天减重10斤

“每逢佳节胖三斤”,节后体重飙升成为不少人的共同困扰,市民程女士就深有体会。春节假期过后,她通过体脂秤检测发现,自身体脂率已近40,达到超重标准,这让她深刻意识到科学减重、调理体态刻不容缓。

为高效健康减脂,程女士选择借助科学工具规划日常。她下载健康管理APP,细致录入体重、日常饮食、运动时长、基础代谢等多项身体数据。结合个人身体情况与减重需求,APP为其量身定制个性化减脂方案:每日步行步数保持8000步以上,饮食遵循低糖低脂、高蛋白原则,精准核算每餐食物热量,严格遵守睡前4小时禁食的作息要求。

与此同时,程女士还佩戴运动手环实时监测身体状态,时刻自我监督,养成健康自律的生活习惯。面对以往爱吃零食的饮食习惯,她彻底做出改变,每次进食前都会主动记录、核算食物热量。“不算不知道,一算吓一跳。一块曲奇饼干热量约75大卡,差不多等同于半碗米饭。”精准的热量计算,也让她直观认识到不合理饮食带来的热量超标问题。

管住嘴、迈开腿,科学饮食搭配规律运动,让减重成效显著。坚持科学减脂40天,程女士成功减重10斤,体脂率逐步接近标准值,体态与身体状态焕然一新。依靠科

学化、精细化的健康管理,轻松实现高效减脂,也收获了健康自律的全新生活方式。

节食+注射液 月减20斤

现实生活中,不少市民选择“短平快”的减肥方式,其效果因人而异。市民刘先生最近一个月靠节食、晚餐断主食减肥,虽然减重20斤,却感到浑身乏力。还有市民网购替尔泊肽注射液实现减肥的目的,“打针第一周就能瘦5斤,周围朋友推荐的产品,挺靠谱的。”市民王女士说,自己目前已经瘦了十多斤,血糖稳定了。

记者在购物平台搜索药名看到有的网店销量最高达到几十万,分各阶段治疗的4次剂量从400多元至1千多元不等。评论区网购者的评价也参差不齐:“这款替尔泊肽注射液是好朋友推荐用的,身边好多人用了之后都瘦了很多。”“本人初始体重87公斤,出现睡眠呼吸暂停几个月,用药第一周,减重3公斤,睡眠改善明显。”“一只已经注射完了,瘦了近10斤。这一个月没有食欲、身上没劲、嗜睡,目前就这些了,供姐妹参考。”

医生提醒 科学减脂 远离盲目瘦身陷阱

“虽然这属于国家批准的减重药,但市民打针之前要排除禁忌症,建议由医生评估后使用,以免

出现副作用。主要是做好健康筛查,评估是否适合减重药物。”针对当下热门的减重剂,市立医院健康管理中心副主任唐文娟提醒,减重药物并非人人适用,且存在一定适用范围与副作用风险,多用于糖尿病等慢性代谢病辅助治疗。所有药物干预必须经过内分泌科专项评估,排查胰腺、甲状腺等脏器功能,综合研判个人身体耐受度与利弊风险,杜绝自行购药、盲目注射。

针对当下大众快速减重的误区,如不少人依靠断主食、过度节食短期内快速掉秤,伴随浑身乏力、代谢降低等问题。一一六医院临床营养科副主任丁丹丹提醒,健康减重切忌追求速度,盲目断食会打破身体营养平衡,促使机体进入“饥荒模式”,主动降低基础代谢,一旦恢复正常饮食,体重极易反弹,还会损伤脏腑机能。医学减重遵循温和减脂原则,科学标准为每周减重1至2斤,每月减重7-8斤,循序渐进调节身体代谢,实现减脂增肌、体态与体质同步提升。

“体重数字并非减重唯一标准,水分、骨骼肌、脂肪、矿物质四大身体成分的均衡健康,才是科学减重的核心。”丁丹丹建议,市民遵循“211健康餐盘”法则:每餐蔬菜占一半,蛋白质和主食各占四分之一;进食顺序为先菜后蛋白再主食;多吃杂粮,细嚼慢咽。同时秉持“七分吃、三分动”原则,搭配适度运动,将科学减重融入生活,方能实现健康不反弹的长效改变。

晴热升级

安庆近期有望入夏

本报讯(全媒体记者 程呈) 近日来,安庆天气被“热”字贯穿,晴空万里、云层稀薄,太阳毫无遮挡地肆意散发热力,午后时段气温攀升至当日顶峰,市民真切感受到初夏的燥热。

据气象部门监测数据显示,12日安庆站迎来今年首个30℃+,达到30.1℃。与此同时,安庆境内其他国家气象观测站气温也齐刷刷迈入“3字头”,特别是怀宁,最高气温超过31℃,给市民带来强烈的夏天既视感。

这样的晴热天气是否意味着安庆已进入气象意义上的夏天?对此,市气象部门回应,“立夏”不等于“入夏”,气象学意义上的人夏有严格标准,需连续5天滑动平均气温大于22℃才算正式入夏。目前气象部门正密切监测气温变化,预计近期有望达到入夏标准,正式开启夏季进程。

今日安庆依旧维持晴到多云天气,阳光充足、风力温和,非常适合市民洗晒衣物,不少家庭已将过季的服装清洗晾晒后收纳妥当。随着气温升高,西瓜、荔枝等夏季时令水果也陆续上市,为市民带来清爽口感,缓解燥热。

值得注意的是,明日起安庆将进入多雨时段,降水多以阵雨或雷雨为主,其中17日至18日雨势较大,提醒市民提前做好防范准备,出行携带雨具,防范短时强降雨带来的不便。

今明天具体天气情况:今日,晴转阴,夜里部分地区有阵雨或雷雨,20℃~31℃;明日,多云到阴有阵雨或雷雨,22℃~28℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话:5518686



扫一扫下列二维码
开启您的专属庆祝之旅