

# 科学管理体重 解锁健康生活

□ 特约记者 金静 通讯员 陈琬琰



春天衣衫渐薄,体重管理又成为热门话题。很多人会问:体重管理不就是减肥吗?其实不然。健康体重,关心的不仅是外形,更是身体的内在状态,体重超标或过轻,都可能带来健康隐患。本期就和大家聊聊如何科学管理体重。

## 1 为什么要关注健康体重

体重是反映身体能量平衡和营养状况的重要指标。体重过高(超重或肥胖)容易引发高血压、糖尿病、脂肪肝,加重关节负担;体重过低(消瘦)则可能导致免疫力下降、骨质疏松、体力不足。

对于船员朋友来说,体重异常还会影响工作效率和航行安全,过胖容易疲劳、嗜睡,过瘦则抗病能力差。所以,把体重控制在健康范围,是对自己负责,也是对岗位负责。



### 先算一算:您的体重在健康范围吗?

定期监测体重、腰围等变化和评估体重状况是保持健康体重的关键措施之一。国际上常用体重指数(BMI)来初步判断体重是否健康,计算公式如下:

$BMI = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$   
 $< 18.5$ : 体重过轻  
 $18.5 - 23.9$ : 健康体重(理想范围)  
 $24.0 - 27.9$ : 超重  
 $\geq 28$ : 肥胖

除了 BMI,还可以关注腰围。男性腰围  $\geq 90$  厘米,女性腰围  $\geq 85$  厘米,就属于腹型肥胖(中心性肥胖),意味着脂肪堆积在内脏周围,对健康危害更大。

您可以拿出最近的体检报告,算一算自己的 BMI,了解当前身体状态。如需专业评估,可前往医院进行人体成分或者内脏脂肪的检测。

## 2 科学管理体重的“四大基石”

想要健康减重、长久维持好身材,靠的不是一时节食,也不是极端自律,而是一套科学、好坚持、不伤身体的管理方式。尤其对于长期在船工作,作息和饮食条件特殊的船员朋友来说,更需要贴合实际、简单可行的方法。

### 饮食 吃对比吃少更重要

**控制总能量:** 每餐七八分饱,不暴饮暴食。

**调整结构:** 保证蛋白质(鱼、瘦肉、蛋、豆制品)、膳食纤维(蔬菜、粗粮),减少高油高糖(油炸食品、甜饮料、糕点)。

**三餐规律:** 早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少。若需夜宵建议吃少量易消化食物,如一杯酸奶、一小根香蕉等。

**船员特别提醒:** 船上食材有限,可以多储备一些杂粮、豆类、罐头鱼(水浸更佳)、脱水蔬菜。靠港时多采购新鲜果蔬。坚持少油少盐,别总靠重口味下饭。

### 运动 动起来 燃起来

每周至少 150 分钟中等强度有氧运动(如快走、慢跑、跳绳、游泳),加上 2—3 次抗阻训练(如深蹲、俯卧撑、举哑铃)。

**船上运动建议:**

甲板快走或慢跑(安全是前提,选择平稳时段,穿防滑鞋)。

舱内做开合跳、高抬腿、平板支撑、仰卧起坐。

利用空闲时间拉伸、打太极拳、做八段锦。

**小窍门:** 把运动融入日常,比如多走楼梯、工间休息时活动几分钟。

### 睡眠 睡好觉 助减重

睡眠不足会扰乱食欲相关激素(瘦素、饥饿素),让人更容易感到饥饿,偏爱高热量食物。长期熬夜还会降低基础代谢率,让减重事倍功半。规律作息,保证 7—8 小时高质量睡眠,是体重管理的隐形帮手。

### 谨防

#### 常见误区 您踩过吗?

**误区一: 不吃主食能减重**

长期不吃主食可能导致乏力、低血糖、情绪不稳。应选择全谷物、杂豆等复合碳水,控制合理量即可。

**误区二: 运动出汗越多越有效**

出汗多少与减脂效果无直接关系。关键是心率和运动持续时间。

**误区三: 体重没降就是失败**

有时体脂率下降、肌肉增加,体重可能不变甚至略升,但体型会变好。建议结合腰围变化判断。

**误区四: 靠吃药或代餐快速减重**

不规范的减肥药可能伤肝伤肾,代餐不能长期替代正常饮食。最安全有效的方法还是“管住嘴、迈开腿”。



### 温馨提示

每次下定决心减肥,最后都逃不过反弹的结局?明明饿了那么久,掉的几斤肉很快长回来,甚至比以前更重,其实这真的不是你意志力差,而是从一开始就选错了方法。

身体里藏着一个“隐形耗能大户”——基础代谢,就是你躺着不动、啥也不干的时候,身体维持呼吸、心跳、脏器运转也要消耗的能量,这部分消耗占了全天总耗能的 60%—70%,是减肥最核心的依仗。

可一旦你开始疯狂节食,吃的热量少到远低于基础代谢需求,身体就会报警:“坏了,主人遇上能量饥荒了!”为了保命,身体会马上启动自我保护机制,主动放慢新陈代谢,压低基础代谢耗能,就像手机开启超低电量模式一样,能省一点是一点。更无奈的是,食欲是刻在基因里的本能,强行压抑食欲、逼自己挨饿,无异于跟自己的身体对着干,这场对抗战,你从一开始就赢不了。

那些极端节食法——只吃水煮菜、只啃碳水、只吃肉,看似短期掉秤快,效果惊艳,实则隐患满满:不光会让代谢变越差,还会导致身体缺乏营养、没力气,免疫力下降。

想要稳稳瘦下来,真的不用饿肚子,核心就是温和制造能量缺口,不跟身体对抗——

正餐吃到七八分饱,肚子不胀、不饿就行,让身体始终处于舒适的能量状态;

躲开隐形热量陷阱,这才是轻松瘦的关键,日常多余的热量,大多不是来自正餐,而是零食、蛋糕、奶茶、含糖饮料这些“热量刺客”;

只要少喝一杯奶茶、少吃一块甜点、戒掉几口膨化零食,轻轻松松就能攒出 500 大卡的温和能量缺口,不用遭罪,还能长期坚持。

减肥是养出健康习惯,不是自我折磨。不节食、不挨饿,顺应身体的节奏,才能瘦得长久、瘦得健康。

## 3 减重易 守重难 自律才是减肥成功关键

长江航总医院内分泌代谢科主任李琴指出,减重并非一劳永逸,不当的行为可能导致努力付诸东流。而工作压力和不良生活习惯带来的代谢紊乱也会导致体重变化。以下真实案例,提醒我们科学减重,贵在坚持。

### 案例一 减重术后“放飞”饮食 2年复胖回原点

50 岁的李女士 2 年前因肥胖接受减重代谢手术,术后初期成功减重。然而她很快恢复了高热量饮食习惯,酷爱碳酸饮料、甜食、油炸食品、火锅及榴莲等高热量食物,且频繁参加朋友聚餐。由于未控制饮食,2 年后体重明显反弹,几乎回到术前水平。

李琴提醒,目前减重手段多样,包括手术、药物、医学营养、

中医、肠道菌群移植等,但无论选择哪种方式,饮食与运动是永不改变的基石。手术需要专业医生进行评估,且只是辅助工具,若不配合生活方式控制,复胖难以避免。建议减重者术后定期复查营养状况,建立科学的膳食结构,控制总热量摄入,并保持规律运动,才能实现可持续的健康体重管理。

### 案例二 药物联合生活方式干预 32岁设计师摆脱“过劳肥”

32 岁的童先生从事珠宝设计生意,因工作压力大、长期熬夜、睡眠障碍,5 年来体重增加 16 公斤,颜面部出现痤疮,检查发现皮质醇水平升高。他一度怀疑自己得了垂体瘤,并因容貌改变产生严重焦虑。进一步体检更是查出糖尿病前期、高脂血症、脂肪肝、肝功能不全、皮质醇增多症,令其苦恼不堪。

在李琴的指导下,童先生接受了药物联合生活方式干预。仅半年时间,他养成了良好的饮食与运动习惯,体重达标,痤疮

消失,血糖、血压、血脂及肝功能全部恢复正常,脂肪肝也彻底逆转,重拾型男风采。

李琴主任提醒:科学控制体重需从细节入手——

● 吃饭速度:慢一点,每口饭咀嚼 20—40 下。

● 吃饭顺序:先菜、再肉、后主食。

● 合理搭配:每餐 2 拳蔬菜、1 拳蛋白、1 拳主食。

● 多喝水,适当运动,早睡早起,保持心情愉快。

坚持以上习惯,可有效控制体重,减少代谢性疾病的发生。

### 船员减重行动清单

**自测:** 计算自己的 BMI 和腰围,判断是否需要管理。

**定个小目标:** 比如一个月减重 2 公斤,或腰围减少 3 厘米。

**调整餐盘:** 船上用餐时,先

吃蔬菜和蛋白质,最后吃主食;

少喝含糖饮料。

**利用碎片时间运动:** 每天至少累计活动 30 分钟。

**记录打卡:** 和同事组队互相监督,增加动力。

## 不挨饿不反弹 这样做稳稳瘦下来



管理体重不是一朝一夕的事,而是贯穿一生的好习惯。让我们从今天开始,关注自己的体重,科学饮食,规律运动,充足睡眠,保持好心志。您迈出的每一小步,都是通往健康的一大步!