



每逢佳节胖三斤,仔细一瞧三公斤 市民“甩肉”掀起一波小高潮

□记者 王元卓 戴斌 通讯员 赵冠菁

“每逢佳节胖三斤,仔细一瞧三公斤,减肥拼命小半年,未到功成又过年,人瘦穿啥都百搭,人胖穿啥都白搭。”春节大吃大喝后,相信不少市民对网络流传的这首胖胖诗都会有切身体会。也正因如此,春节长假后“甩肉”运动迅速掀起了一波小高潮。

节后的减肥门诊很热

昨日,记者采访了宁波市肥胖俱乐部,负责人是宁波市第一医院内分泌科励丽主任医师,励主任告诉记者,因为春节的饮食结构、体力支出等方面情况的变化,给市民增加了长膘的机会,节后的减肥门诊很热。

宁波市肥胖俱乐部成立于去年7月4日,是甬城首家以科学减肥为目的俱乐部。俱乐部成立至今已有会员120多人。过了一个春节,胖友们“甩肉”的节奏明显变慢,有的还长膘反弹。有一位34岁的胖友,最重时的体重达95.8公斤,后来经过减肥门诊的干预,体重最轻时74.6公斤,但经过一个春节,他的体重又长了近6斤。

很多市民重回健身房

林小姐是一名机关工作人员,正月初八晚上她就走进了健身房。“过年前最后一次锻炼的时候就打听了,健身房初七开业,所以赶紧过来了。”林小姐这个春节没有远途旅游,天天走亲访友,所以“明显觉得摄入量过多”。“再说眼看天气越来越暖和,要考虑穿衣服,必须得甩掉点肉才行……”

她说年后第一次进健身房的感觉挺好,不过现在很多外地教练都还没有回位,针对性的健身课程还要再等等。她说假期刚结束,但是健身房里也已经有不少人了,“应该归功于大家健身意识都增强了,另外春节后真的需要动一动”。

她说自己选择健身房是因为自己长坐

各类球馆人气渐旺

昨天晚上,位于鄞州区春潮路的“摸球联盟”市内篮球场热闹异常:这里有一片全场,7片半场,无一空闲。“初一、初二那两天就有不少球友打电话来问‘球场什么时候开门’,再加上我们自己几个人也特别喜欢打球,所以我们从初三就开放了。最近一般白天来的学生居多,晚上多数是成年人,特别是假期结束后,晚上人气迅速提升。”经营这边球场的是三名小伙子,网名“钦差”、“钟查夫”、“Chady”。

他们都是1987年出生的年轻人,中学时代结伴打球种下的友谊。“钦差”告诉记者:“读书的时候,每个假期我们一群朋友都会约球,到现在还是这样。”他前年从美国留

气温低时是减肥好时机

记者采访了宁波市第一医院副主任护师陈艳曙,陈艳曙主要负责肥胖俱乐部胖友们的营养辅导和随访追踪。陈艳曙认为,天气寒冷其实是减肥的大好时机,近来春寒料峭,市民也不妨抓住这个机会,好好甩肉。

因为气温低,人体热量产生加剧,基础代谢提高,可以消耗更多的脂肪。以运动为例,同样的运动量,在寒冷环境中所消耗的能量是温暖环境的好几倍。人体在寒冷的时候脂肪合成代谢的速度是平时的几倍,因此,气温较低的情况下是肥胖人士降脂减重的关键时机。选择最佳的时间减重,掌握科学的减重知识,才能达到事半功倍的效果。

在宁波市肥胖俱乐部中,也不乏有这样抓住时机成功减肥的例子。小伙子小沃,平

俱乐部的胖友们总结了一下春节体重反弹的因素。主要是饮食上的原因,零食、饮料、垃圾食品摄入超标。烟酒过度,饮食结构偏于高脂高盐。因为亲朋好友聚会较多,导致用餐时间拉长,导致热量摄入过多。用餐次数不规律,例如:三顿变两顿,有时还有夜宵。此外还有心情因素,面对亲朋好友盛情邀请的各种应酬不好拒绝,导致疲于应付,心情紧张。还有进入过度状态,作息时间上不再坚持规律,导致睡觉时间过晚。因为春节健身房关闭,运动场地受限,所以热量支出较少,也导致增肥。

办公室,需要一些针对颈椎、腰椎方面的锻炼,也需要专业教练的指点。因此她在健身房除了上跑步机,也参加一些健身房的针对性健身课。平时上班,林小姐也已养成习惯,不时起身舒展下身体,兴致来了还到墙边做做“头手倒立”。

她坚持健身房锻炼已经4年,笑称如今依然每次节后都必须加班加点。“健身其实是个细水长流的过程,和4年前相比我的体重降了20来斤。另外饮食也要注意,我每天三餐饮食是‘倒三角’,早饭最讲究,晚饭控制得最紧。现在体质明显好多了,不容易感冒。每个人只要找到适合自己的运动方式,坚持下来总是会有成效的。”

学回来后,与两名伙伴讨论“自己搞个球场”并最终付诸实施。“这里原来是一个制衣厂的旧厂房,1600多个平方,我们租下来后改建成篮球场。以前一起打球的同学建的QQ群就是‘摸球联盟’,现在也还是沿用这个名字。”

隔几天打一场球已经成为“钦差”的生活习惯,他说这个球场是自己和同伴们聚会的一个好场所,也希望给周边的爱球人提供便利。“摸球联盟”的场地,针对46周岁以上的人,每天上午免费开放,下午4点之前半价收费。“还有点边角场地,我们打算配置些健身器材,让大家打球前后可以体验一下不同的健身方式。”

时喜欢吃甜食、油炸食品、饮料、零食,有暴饮暴食习惯,运动少。但加入肥胖俱乐部后,接受了医生和专业团队的个性化指导,小沃每天坚持快走,春节也没有放弃,春节也没有大吃大喝,饮食总量控制了,春节期间10来天,他减重2.1公斤。小伙小王,本来每个春节都是他长膘的时候,但自从加入了市肥胖俱乐部后,他坚持“管住嘴,迈开腿”的原则,这个春节减重0.7公斤。而胖友小虞的春节减肥成果也很不错,他本来爱吃甜食,爱喝饮料,喜欢吃夜宵,加入肥胖俱乐部后他坚持每日快走,饮食中能量的收入与支出都严格控制,体重稳定下降,春节期间减重2.5公斤。

记者了解到,宁波市第一医院每周五上午有肥胖门诊,想减肥的市民可以去看这个专业减肥门诊。同时也可以申请加入宁波市肥胖俱乐部。



这几天,很多市民到球馆打球“甩肉”。 记者 胡龙召 摄

相关链接

健康食谱推荐

根据中国居民正常膳食的情况,营养师建议:18岁以上轻体力劳动、体重正常的女性每天摄入能量2100千卡,男性则为2400千卡。宁波市第一医院副主任护师陈艳曙推荐了2个健康食谱。

1.能量为2200千卡

早餐 牛奶240ML 煮鸡蛋羹1个,全麦面包(50克),苹果(200克)

午餐 米饭(150克),红烧草鱼(240克),素烧茄子250克,青菜豆腐(青菜100克,豆腐50克)炒菜用油10克

晚餐 米饭(150克),红烧大排(150克),芹菜炒木耳(芹菜250克,木耳20克),清炒莴笋丝(200克),炒菜用油15克

2.能量为2000千卡

早餐 豆浆(250ML),鸡蛋2个,花卷(50克),香蕉(150克)

午餐 米饭(150克),清蒸鲈鱼(160克),洋白菜柿椒(洋白菜250克,柿椒50克)

晚餐 米饭(100克),肉片炒菜花(瘦肉140克,菜花100克),小白菜豆腐汤(小白菜80克,豆腐50克)

全天炒菜用油25克。