

□记者 孙美星 通讯员 俞水白

昨天,周女士向宁波市肥胖俱乐部朋友圈上传了最新一周的体重报告:体重69.8公斤,腰围81厘米。和9个月前相比,两个指标分别减少了27.7公斤和21厘米,创造了俱乐部新纪录。“一直在减肥,从来没瘦过。”这是不少肥胖人群的心酸体验。专家建议,合理膳食和适量运动是减肥的黄金法则,希望周女士的经历能给减肥的朋友一些启示。

1.72米,98.5公斤。减肥前,今年53岁的周女士在旁人眼里是胖得夸张,不过她自己并不以为然,因为她从小到大就没瘦过。

由于太胖,她所有的衣服都要请人量身定做。即使在最热的三伏天,她也不敢穿裙子,因为如果没有裤子的隔离和保护,她走路时大腿间会摩擦得红肿。长期超重,还使她的双膝半月板达到了2级损伤的程度,走路快一点都会觉得痛。

“我一直觉得女人胖一点好看,只要没病就好了。”周女士

根据周女士的身体状况，医生开出了第一周的减重处方：每天食物摄入量不超过1600千卡，每天走路4公里。

“我买了一个厨房秤，每次做饭之前，所有东西都称过，油也要称好再用。”周女士执行起医生的指导来一丝不苟，所有食物都严格过秤，然后根据医生发放的对照表格来折算热量。比如半两大米、1斤青菜、1两排骨都是相当于90千卡热量的食物，130毫升的无糖酸奶和4两重的苹果也是热量相当。

“我刚开始很担心会吃不饱。没想到几天下来，一点都不觉得饿，看来以前都是多吃的。”周女士说。

如果说刚开始的“管住嘴”还算容易，要“迈开腿”就难了。“刚开始走4公里，我走到一半就要投降了。加上膝盖又痛，只能

减肥9个月后,周女士的体重降到了70公斤左右,漂亮的裙子第一次出现在她的衣柜里。人瘦了,身体也轻松了,每天如果不动就特别难受。周女士觉得自己的体重已经达到目标,下个月开始不再减重。不过为了因为减肥而松弛的皮肤,她开始在健身教练的指导下,有目的地锻炼手臂等地方的肌肉。

在她的带动下,儿子的体重也减轻了10公斤。看到越来越

对自己的体重不介意,不过她看到同样超重的儿子却有点着急。“我儿子1.86米,123公斤。我希望他能减减肥,可年轻人平时老是对着电脑,就是不愿动。”

去年6月,周女士的健康报告亮起了红灯:“一直正常的血脂、血糖、胆固醇都升高了,我吓坏了!”拿着异常的体检报告,看着同样超重的儿子,周女士下定决心,加入了设在宁波市第一医院的宁波市肥胖俱乐部。去年8月,她的减肥历程开始了。

慢慢走。”为了给儿子做榜样,周女士走不动了就趴在老公肩膀上坚持,每晚不走到4公里不回家。

这样一周以后称体重,周女士和家人都惊呆了:不打针不吃药,也没有饿着,她竟然一下子减了1.7公斤。

这让周女士的信心倍增。她开始更加严格地按照医生的指导进食和运动,每晚走路4公里的任务也能轻松完成了。接下来,她以每周0.3—0.7公斤的速度在瘦身。

3个月后,周女士的体重已经降到了80公斤左右,医生给她的运动处方增加到每天走7公里。一度亮起红灯的血糖、血脂和胆固醇水平都正常了。最让她高兴的是,看到她的变化,原本守着电脑不动的儿子,也主动和她一起每晚走路。

精神的儿子,她觉得有满满的收获感。

采访的最后,周女士还告诉记者一件让人惊奇的事情:她竟然长高了一厘米。周女士的指导医生表示,这完全有可能。因为女性朋友50岁以上会有不同程度的骨质疏松,周女士人胖,对腰椎有压迫,人就会变矮。而运动减肥以后,身体负担轻了,骨质疏松也会有所改善,所以身高恢复到正常。

专家点评

宁波市肥胖俱乐部负责人、宁波市糖尿病防治临床指导中心办公室主任励丽说,2015年,我国18岁以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,比2002年分别上升了7.3%和4.8%,宁波成人超重也在这一水平。如今因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管疾病患者逐年增加,并呈现年轻化的趋势。

肥胖分为单纯性和病理性两种。体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准,即体重(公斤)除以身高(米)的平方。

单纯性肥胖初期患者,体重指数超过24但不超过28的人群,不建议使用药物或手术,只需要按照量身打造的饮食表和运动计划,就可以达到减肥目标。减肥的节奏不要太快,每月最好别超过10斤。

减肥是一个长期的过程,会有一个平台期或者是停滞期,其形成的根本原因是摄入热量和消耗热量重新达到了平衡,这个时候要做的就是坚持。

国家级营养师刘佳宁说,减肥不是一味节食,拼命运动,合理饮食加适当运动才是控制体重的黄金法则。但关键还是要坚持。

对于大多数想减肥的人,可以参考公式:每天摄取的热量=目前体重 $\times(20\sim 25)\times 0.7$ 。其中20至25是个变量,BMI指数较高的,可以选择20、21;低一点的可以选择24、25。再配合适当的运动,就会有瘦身效果。


银亿股份
YINYE CO., LTD.
 
银隆商管
YINLONG COMMERCIAL MANAGEMENT

花见·东岸里

5.28盛大开业

开业当天 吃面大赛，《中国好声音》海选，“空中私宴”亮相东岸里

5月28日-5月30日炫彩开业期间

银亿东岸里美食指定菜品1折，缤纷美食任您享，吃到嘴软！


叁宁德
SAN NING DE
PUTASTE 第一厨


澎湖湾
PU HOU WAVE


新艺轩
XIN YI XUAN
印象东北村


缤纷美食汇
1折
 详见各商家海报

5月28日10:00-20:00

东岸里任意消费即可参加抽奖，乐派健身年卡，良映私人影咖2000元现金卡，亿彩购购物卡免费送。


消费即抽礼

5月28日-5月30日炫彩开业期间

品质商品展 超值特价5元起

亿彩购进口商品、生鲜果蔬、生活精品，超低特价，5元起抢购！抢购！抢购！
依云矿泉水330ml 5元.....

5月28日-5月30日炫彩开业期间

开业礼券 大放送

银亿东岸里开业三天期间，关注银亿东岸里官方微信号，即可免费获得东岸里商家优惠礼包1份！（每日限送500份）
免费券！5折券！大派送！



更多精彩活动关注微信公众号

东岸里50-400m²成熟现铺 即买即租 87347722

东岸里地址：宁波江东北路与通途路交叉口银亿东岸里商业街（和丰创意广场对面） 热线：88352323