

准大学生们开启“蜕变模式”

医生提醒:避免快速减肥 养成健康生活习惯更重要

民生头条

□ 见习记者 唐秀婷

高考落幕,不少准大学生们在这个假期里开启了自己的“蜕变计划”,减肥塑形就是其中的重要一项。暑假“瘦身热”背后,是对崭新大学生活的期待,却也暗藏着速成风险。恰逢减重“黄金期”,体重管理需要注意什么?近日,记者进行了相关采访。

争相焕新迎大学 准大学生们掀起“瘦身热”

“准大一暑假减肥逆袭计划”“暑假自律爆改,成为更好的自己”“有高考完的减肥搭子吗?一起互相监督”……这个暑假,不少刚刚摆脱高中学业压力的准大学生们,迫不及待地“瘦身变美”计划提上日程,渴望以崭新面貌踏入大学校门。

今年刚参加完高考的王同学便是其中一员。高考结束后没多久,她就制定了一份详细的暑期“美丽计划”,内容涵盖了学习化妆、科学减重、改善体态等多个方面。

“高中学习压力大,经常靠薯片、炸鸡这些高热量零食‘续命’,体重不知不觉就上去了。”她的身高为158厘米,目前体重约113斤,目标是在开学前减至100斤以内。“期待自己能以更好的状态,去迎接人生新阶段。”

这份追求外形蜕变的热情,在男生群体中也同样高涨。从小体型偏壮的准大学生黄逸,最近一到晚上就活跃在运动场上,跑步、打球成了他的日常。“高三整天坐着学习,加上学习时间紧张,运动几乎顾不上了。想利用好这个轻松惬意的长假,通过健身锻炼来减脂塑形、增强体质。”

在黄逸看来,这不仅是为了减肥,更是让暑假过得充实有意义的方式。“看着自己一点点改变,特别有成就感,希望以此作为起点,开启积极向上的大学生活。”

社交平台上,准大学生们寻找搭子组队减肥的帖子激增,健身打卡、健康食谱的分享刷屏。为了更快达成目标,部分学生甚至将目光投向了医美项目或减肥训练营,力求在开学前实现“焕然一新”。

速成减重易反弹 体重管理贵在持之以恒

去年夏天,刚拿到大学录取通



图片来源于网络。

知书的小敏(化名)满怀期待地报名参加了减重训练营。通过短期内严苛的饮食计划和超负荷运动,她成功甩掉了20斤体重,看似“轻装上阵”地踏入了大学校园。

好景不长,大学相对自由的作息和饮食环境,让小敏难以维持训练营的极端模式。不到一年的时间里,她的体重出现了惊人的反弹,一路飙升到了200斤——这个数字甚至超过了减肥前的水平。

巨大的挫败感和随之而来的健康问题,迫使她在这个盛夏走进了医院,寻求专业医生的科学指导。“减重心态过于急切,往往就会埋下反弹的种子。”安庆一一六医院健康管理科护士长程蓉一针见血地指出。

剧烈运动与饮食控制虽然能在短期内制造明显的热量缺口,达到快速减重的效果,但这种模式很难持久。它会显著增加饥饿感,容易诱发后续的报复性进食,最终导致严重的体重反弹。

“减肥并不是短期冲刺,而是一个重塑健康生活习惯并持之以恒的过程。”程蓉强调,“追求过快的减重速度是不科学、不合理的。健康的减重速度,通常建议控制在每周减少0.5-1公斤左右。”

三伏天是减肥“黄金期” 健康生活方式是关键

“肥胖的原因复杂多样。”安庆市第一人民医院中医科副主任董巍从中医角度分析指出,肥胖人群的常见体质类型包括痰湿、湿热、脾虚以及肝郁气滞等。“当前年轻群体中,压力型肥胖较为普遍。因为长期学业或工作压力大,身体增加皮质醇的分泌,这会刺激食欲,使人倾向于选择高热量食物来发泄情绪、获取心理慰藉。”

近年来,“中式”瘦身减重法颇受青睐。“从夏至开始,来医院做中药贴敷和中药督灸的人群显著增多。”炎热的夏天,尤其是即将到来的三伏天,在中医理论中被视为调理体质、科学减重的“黄金期”。

董巍解释道:“三伏天是一年中气温最高、阳气最旺盛的时期。此时人体毛孔张开,气血充盈于体表,新陈代谢速度明显加快,人体处于一个较高效率的能量消耗状态。”这意味着,如果能在此时顺应节气进行科学减重与调养,往往能收获事半功倍的效果。

董巍介绍,艾灸、拔罐等中医疗法可以有效刺激人体穴位,起到温通经络、调节阴阳平衡的作用,进而实现促进湿气排出、加速脂肪分解的效果。而一些中药茶饮内含健脾祛湿、利水消肿的中药成分,可以促进脂肪燃烧,调理人体代谢功能,也能达到辅助健康减肥的目的。

“一般而言,中医调理以三个月为一个疗程。”董巍说,“除了借助中医手段之外,体重管理的核心在于培养可持续的健康生活方式。将均衡饮食、合理运动、规律作息细水长流的融入到日常生活中,才是长久之计。”

相关链接

●国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》显示,我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达到34.3%和16.4%,居民肥胖率呈上升趋势。同为国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

●国家卫生健康委印发的《体重管理指导原则(2024年版)》提到,减重计划的实施,应强调长期坚持、循序渐进。对于大多数超重或轻度肥胖者($24 \leq \text{BMI} < 32.5$),建议初始时设立每周减轻体重约0.5-1公斤的目标,每月减轻2-4公斤,6个月内减轻当前体重的5%-15%并维持;对于中、重度肥胖者($\text{BMI} \geq 32.5$),建议设立周、月目标,定期评估,按减轻现体重的5%、10%、15%划分阶段性减重目标,周期为3至6个月。

天气格局迎来转变 阵雨雷雨“参演”

本报讯(见习记者 唐秀婷)告别台风影响,本周宣城迅速被新一轮高温热浪“接管”。连日来,气温如同坐上火箭一路飙升,不仅白天酷热难耐,夜晚也难觅清凉,空调都只能努力“加班”。

7月14日上午9时50分,市气象台率先拉响了高温黄色预警信号,预示着高温天气的到来。升温步伐不停,短短两天后,也就是7月16日7时4分,预警信号变更升级为橙色,龙狮桥乡、新洲乡、长风乡、杨桥镇、白泽湖乡等大部分乡镇街道24小时内最高气温升至37℃以上。

酷热毫不留情,气象监测数据显示,昨天14时10分,全市349个气象站点气温齐齐攀升至35℃以上,其中30个气象站点“高烧”至38℃以上。

正当市民们全力应对高温“烤”验时,天气格局迎来了转变。市气象台最新预报显示,未来一周的天气舞台不再是晴热唱“独角戏”,阵雨或雷雨也将参与到这场“夏日演出”中,同时还会有强对流天气来“助阵”。

省气象台在昨天上午10时发布了强对流黄色预警,其中提到,包括安庆在内的多个地区在24小时内会出现8-10级(局地超过10级)的雷暴大风,并伴有20-40毫米/小时的短时强降水、雷电等强对流天气,需要加强防范。

雨水来“救场”,今天高温的“嚣张”气焰稍有消退。预计今起三天,我市最高气温将暂时“退烧”35℃高温线以下。

高温高湿天气下,人体消化功能减弱。专家建议,饮食宜遵循清淡、易消化、营养均衡的原则,烹饪优选蒸、煮、炖等方式,适量摄入奶、蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白,多使用含钾的绿叶菜、香蕉、鲜豆类,以维持电解质平衡、增强体力。



近日安庆天气情况:

今日,多云有阵雨或雷雨,28~34℃;明日,多云,局地有阵雨或雷雨,27~34℃。