

“贾玲式”减重适合我们普通人吗？

节后想减重的你,先看看专家意见

记者 腊莎 通讯员 徐莉

今年你也“热辣滚烫”了吗？春节期间,电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。电影女主角的扮演者贾玲靠运动实现了大幅减重,有人赞叹,有人质疑。贾玲用一年时间减重50公斤,这对普通人而言有没有参考价值？拳击这项运动适合想减脂的普通人吗？除了合理膳食和科学运动外,有没有不“这么痛苦”的捷径可走？

带着这些疑问,记者采访了衢州市人民医院(温州医科大学附属衢州医院)营养科主任高静。



网络配图

拳击适合减重吗？

在电影《热辣滚烫》中,贾玲通过拳击这项运动成功达到减重效果,拳击作为较为小众的运动方式,受到了大家追捧。记者走访市区几家健身房了解到,节后几乎每天都有人来咨询拳击课,基本上是通过电影“种草”这项运动的。

对于想要减重的人群,拳击是否真的适合？对此,高静解释,拳击是一项综合性运动,训练时会结合爆发力、耐力以及核心训练等,拳击可以锻炼全身肌肉,燃烧全身脂肪,提高心肺功能。

“拳击消耗热量大,单位时间里比很多有氧运动、专门器械的消耗热量要大,但是它的要求也更高。”高静说,要想达到更好的减重效果,还要配合合理的饮食。

此外,拳击需要一些运动基础,直接去打拳容易造成膝盖、脚踝、腰、肩膀等部位的损伤。如果零基础的人群想要通过拳击来减重,需要先学会基本出拳和一些招式配合,再上强度,那么,减重效果是不错的。

对于大体重人群,高静还特别咨询了专业的拳击教练。专业教练建议,大体重人群一开始不太适合打拳,最好先通过饮食控制,再配合固定器械训练,待体能上来了,体重减了一部分,再开始接受像拳击这种难度高一点的运动,这样比较安全。

“要根据每个人的情况来制定训练计划,不能盲目自己训练,要在专业教练的指导下进行。当然了,减重最重要的就是长期坚持。”高静说。

一年减重50公斤,科学吗？

贾玲一年减了50公斤让人震惊,她公布了自己的运动方式与食谱,普通人可以借鉴吗？高静认为,对于成年轻度肥胖者,建议每月减重0.5公斤至1.0公斤;成年中度以上肥胖者,以每周减体重0.5公斤至1.0公斤为度。一些体重基数较大的人,可能在前三个月体重下降比较快,特别是前一个月,之后会趋于平缓。

“去年,营养科门诊有一位肥胖男生通过营养干预4个月,体重下降20公斤,最关键的是减掉的都是脂肪部分。所以,一年下降50公斤也

是可能的,但需要有非常好的执行力和自律性。”高静谈到,贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。大体重人群可以参考,但关键还是坚持不懈。

肥胖的原因非常复杂,有先天因素,如:遗传、产热障碍;也有后天因素,如:摄食过多、运动不足、不良的进食习惯等。其中摄食过多、运动不足以及不良的饮食习惯是肥胖的主要原因,从这3个方面进行干预是预防和治疗肥胖的有效措施。

减重的关键还是管住嘴、迈开腿

每年春节过后,大家的减重热情都比较高涨,如何才能做到科学合理减重？高静说,想要科学减重,最关键的还是那句老话:管住嘴、迈开腿。

最常见的减重饮食方式是限能量膳食,是指在目标能量摄入的基础上每日减少能量摄入500至1000cal或较推荐摄入量减少1/3的总能量;非专业人士可以在原来进食量的基础上减少总量的1/4至1/3。越来越多的研究表明,限能量膳食是有效的体重管理方法,能够减轻肥胖者体重、减少体脂含量,进而减轻机体炎症反应,降低代谢综合征组分,减少心血管疾病危险因素,改善睡眠质量,并缓解焦虑。

主食摄入建议减少白米、白面的摄入,可以

用一部分粗杂粮、薯类、杂豆类代替一部分白米、白面。同时,必须保证优质蛋白质的补充,优质蛋白质的摄入可以起到控制食欲、动员脂肪的作用,同时蛋白质本身在消化吸收的过程中也能消耗比较多的能量,可以选择低脂的优质蛋白,如各种瘦肉、蛋类、低脂奶类、鱼类、豆制品等。

迈开腿,每周有不少于150分钟的运动,有氧运动结合无氧运动对于减脂效果会更好。很多人纠结哪种运动方式好,对于爱坐不动的你,最关键的一步是要先动起来,根据自身特点,选择一项你能坚持的运动。

高静提醒道,减肥效果达成后,还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去,才能维持健康的体态。

情景剧《神针》登上2024年全球中医针灸网络春晚

本报讯(通讯员 吴茜玲 文/摄)龙年的年味儿未散去,春晚的旋律还在耳边回响。今年的春晚,囊括了很多中医元素,比如八段锦、针灸、拔罐、中药汤剂,让人为之眼前一亮。2月11日(大年初二),在世界针联举办的2024年全球中医针灸网络春晚中,衢州市中医医院携情景剧——《神针》登上了世界的舞台。

《神针》讲述的是针圣杨继洲弃文从医、学有所成、三针而愈,自此美名远扬的故事。杨继洲(约1522年至1620年),名济时,明代三衢(今浙江省衢州市衢江区廿里镇六都杨村)人,出生在医学世家。杨继洲早年致力于科考,后因屡试不中弃文从医,潜心研究家传《针灸玄机秘要》等典籍,结合个人临床经验,全面总结明朝以前的针灸学成就,撰成《针灸大成》一书,成为我国针灸学承前启后的经典著作。

1601年,耄耋老人杨继洲远涉山西,为巡按御史赵文炳治“痿痹之疾”。赵氏之疾百医不治,而杨继洲以其精湛技术,仅用了三针便治愈,一时杨继洲名扬朝野。赵文炳为了表示对杨继洲的感谢和对针灸学术的信仰,资助杨继洲编印出版了《针灸大成》。

《针灸大成》的问世,使得杨继洲针灸的学术思想有了传承的载体,400多年来,影响了一代又一代针灸医者。薪火相传,如今已入选国家级非物质文化遗产的“杨继洲针灸”,在衢州市中医医院继续得以传承和弘扬。医院全力打响“杨继洲针灸”这张金名片,通过组建传承队伍、系统整理杨继洲针灸学术思想、拍摄杨继洲针灸宣传片等举措,全力推进杨继洲针灸学术思想的传承和发展。



情景剧《神针》剧照。

医讯

衢州市第二人民医院:周二至周四,浙江大学医学院附属第二医院(浙大二院)重症医学科主任医师李珉;周二至周五,浙大二院病理科主任医师、病理学博士李金范;周一至周四,浙大二院血液内科副主任医师肖希斌;周一至周四,浙大二院大肠外科副主任医师、医学博士胡焯婷;周二至周五,浙大二院肾内科副主任医师魏瑰娜;周二至周五,浙大二院风湿免疫科副主任医师吴新宇;周一至周四,浙大二院神经内科主任医师王勇杰;周一至周四,浙大二院康复科主治医师周佳;周二至周五,浙大二院骨科主治医师刘超;周一至周四,浙大二院放射科主治医师、医学博士王子健;周一至周四,浙大二院心血管内科主治医师任凯达,常驻总部院区。