

告别“春节肥”，抓住减肥黄金期

◎王美华

团圆饭的余香尚未散尽，新长的“幸福肥”已悄然上线，许多人无奈调侃“每逢佳节胖三斤”。春节后如何科学减肥？首都医科大学附属北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主治医师边识博对此进行了解答。

减肥之前，先来评估

“每逢春节假期，饮食不规律、高热量食物摄入激增，加上运动量骤减，短期内体重快速上升很正常。”边识博指出，假期结束后，生活回归正轨，此时人体处于代谢敏感期，抓住这一时机，积极调整饮食和运动，更易恢复健康体重。

如何判断自己是否需要减肥？

边识博介绍，BMI(体质指数)和腰围是成年人居家自测的重要参考标准。BMI的计算公式为“体重(公斤)除以身高(米)的平方”，例如一位女性，体重60公斤，身高1.6米，她的体重指数就是60/1.62=23.44kg/m²。体重过低：BMI < 18.5kg/m²；体重正常：18.5kg/m² ≤ BMI < 24kg/m²；超重：24kg/m² ≤ BMI < 28kg/m²；肥胖：BMI ≥ 28kg/m²。BMI在正常范围内，是不是就万事大吉了？

“不是，即使BMI指数正常，也可能存在腹型肥胖的问题，例如生活中常见的‘啤酒肚’。这时，腰围就成了一个重要的判断指标。”边识博介绍，成年男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米，就属于中心型肥胖，提示内脏脂肪蓄积过多，这类人群即使BMI正常，也需要控制体重，因为内脏脂肪过多会增加患糖尿病、高血压等慢性病的风险。

“成年人的BMI指数在18.5—23.9(kg/m²)之间是最理想的状态，如果在这个区间，就没有必要刻意减肥，因为此时身体已经处于相对较佳的状态。”边识博提醒，不要盲目追求过瘦的身材，刻意通过饥饿等方式来减轻体重，很可能打破身体的自然平衡，导致身体免疫力下降，甚至可能引发各种健康问题。

如果BMI指数在24—28kg/m²，是否需要干预？

边识博表示，如果超重但未达到肥胖，且体检无代谢异常，无需刻意追求正常体重，因为超重并未带来实质性的健康危害。此时要注意定期体检，关注健康指标，警惕代谢异常，防患于未然。当然，如果BMI指数超过28kg/m²，意味着已经达到肥胖的程度，那么确实需要控制体重。肥胖且生活方式干预无效者，或超重合并相关并发症者，需到正规医疗机构寻求医生专业指导，采取积极的治疗措施。

“打破身体的平衡是有风险的，无论是体重正常的人想要再瘦一点，还是超重或肥胖的人想要减肥，都需要采取科学、合理的方法，并且控制



生活方式管理是体重管理的基石，要科学谨慎、分级分类看待肥胖治疗药物与减重手术

建立健康生活方式。新华社发

减肥的速度。”边识博说，只有充分了解自己的身体状况并采取正确的减肥方法，才能既保持健康的身体，又达到理想的体重。

控制热量，保证营养

众所周知，减肥的核心在于摄入的热量要小于消耗的热量。

为了顺利减肥，有的人选择过度节食或单一食物减肥法。“这样虽然能在短期内使体重快速下降，但长期来看不仅难以持续，还会导致营养不良、代谢紊乱、免疫力下降等问题，影响身体健康。”边识博强调，减肥不是饿肚子，而是要吃得科学，主要有三大原则：控制总热量摄入，适当增加蛋白质和维生素比重，减少糖分摄入。

对节后想减肥的人，边识博建议，每日饮食摄入量应比平时减少300—500大卡，主要通过减少油炸类零食、垃圾食品、碳酸饮料和甜食的摄入来实现。同时，主食也应适量减少，但热量摄入不可太低，女性每天热量摄入不应低于1200大卡，男性不应低于1500大卡，否则身体会开启“节能模式”，导致代谢下降，反而影响减肥效果。

“很多人对300—500大卡没概念，其实很简单。”边识博举例说，一个常规馒头的热量大约为150—200大卡，一碗米饭(200g)的热量也大致相同，因此，每顿饭主食少吃一个馒头或一碗米饭，一天就可以达到减少300—500大卡路标的目标。当然，减少垃圾食品的摄入更容易控制热量，例如，一袋常规薯片的热量就可以达到400—500大卡，少吃一袋薯片或虾条，就能显著减少热量摄入。

“减少热量的同时，还要保证营养均衡。”边识博建议，可适当增加蛋白质的摄入，蛋白质是维持人体肌肉量的关键营养素，而肌肉含量的增加有助于提高机体的基础代谢率，从而促进脂肪燃烧。每天要保证有二两到三三两的优质蛋白质类食物摄入，如鸡

蛋、鱼、精瘦肉和豆制品等，做熟后大约一拳大到两拳头大小，建议均匀分布到三餐。同时，减少精致碳水化合物的摄入，如白米饭和甜点，可以选择全谷类食物如燕麦、糙米、红薯、土豆、玉米等。

当然，蔬菜的摄入也至关重要。边识博建议，每天保证摄入500克(即一斤)以上的蔬菜，如黄瓜、西红柿、西兰花、菠菜和芹菜等，这些蔬菜富含膳食纤维，能增加饱腹感，减少摄食总量，还能促进肠道健康。此外，还应控制油脂的摄入，可选择脂肪量更低的橄榄油等。

“减肥期间，还要远离高糖食物，例如点心、糖果、饼干、巧克力、奶油蛋糕等。”边识博提醒，高糖食物会迅速升高人体血糖，刺激大脑分泌多巴胺，产生短暂的愉悦感，然而，血糖的快速下降又会引发饥饿感，容易导致暴饮暴食。

“对现代人来说，减肥最难的地方就在于要抵得住垃圾食品的诱惑，最好的办法就是尽量自己在家做饭吃，减少外卖和聚餐的次数。”边识博建议，做饭时注意少油、少盐、少糖，合理搭配，定时定量。例如，早餐喝一小碗燕麦粥，搭配一个水煮鸡蛋，一个苹果或西红柿、小黄瓜等蔬菜；午餐可以吃2—3两的清蒸鱼或瘦肉，搭配糙米饭和西兰花；晚餐稍微少吃一点，如鸡胸肉沙拉搭配藜麦。如果感觉饿了，可以适当喝一点酸奶或吃几粒优质坚果，这样既能控制总热量的摄入，又能保证营养均衡。

运动有度，习惯重塑

“减肥不能光靠吃，还得动起来。”边识博提醒，运动不是越多越好，而是要科学规划。

没有运动习惯的人，如何开始并坚持运动？

边识博建议，可以从快走开始，每天走10—15分钟，速度适中，不宜过慢，之后再循序渐进增加运动强度。想

要提高运动兴趣，可以尝试跳绳、平板支撑、有氧健身操、爬楼梯(仅上行)、HIIT训练(高强度间歇训练)等居家运动，还可以结合哑铃、壶铃、划船机、动感单车等器械训练，使运动更多样化。这些运动简单易行，能够有效消耗热量，建议每周锻炼3—5次，每次30—60分钟。如果有一定运动基础，可以加入力量训练，如深蹲、俯卧撑、哑铃等，每周2—3次，帮助增加肌肉量，提高基础代谢率。

“就像存钱要‘开源节流’，运动也要‘增肌减脂’。”边识博介绍，肌肉是身体的“燃脂工厂”，增加肌肉量可以显著提高人体的基础代谢率，使身体在休息状态下也能消耗更多热量，从而有助于体重管理。

对运动新手来说，如何把控自己的运动强度？

边识博给出了一个简单的方法：用心率来判断。心率监测是判断运动强度的重要工具，目标心率=(220-年龄)×(60%至70%)。比如，50岁的人运动时心率应控制在102—119次/分钟，这样可以确保运动强度在安全范围内，既能达到减肥效果，又不会对身体造成过度负担。

运动量越大，减肥效果是不是越好？

“不是，运动量并非越大越好。过度运动可能对身体造成损伤，并抑制免疫系统。”边识博建议，每周的运动总量控制在150分钟中等强度的有氧运动，例如快走、骑自行车，或者75分钟的高强度运动，如跑步、游泳等，再结合适度的力量训练。

“养成运动习惯需要时间和耐心，不要急于求成。”边识博强调，减肥不是短期项目，而要养成终身习惯，建议在减肥过程中设定明确的目标，并通过加入运动小组或寻求专业指导来增强持续性。

在边识博看来，减肥是一场与生物本能的博弈，更是对生活方式的系统性重塑。“人体的本能就是要储存热量，从进化论的角度看，这是机体的一种自我保护能力。在漫长的进化过程中，食物来源并不能保证持续充足，体重或体脂的减少常常是一个危险信号，可能会对生存造成威胁。因此，机体需要通过维持惯性和脂肪含量的保守方式来降低风险。”边识博说，人体的体重是有“记忆”的，如果一个人曾经胖过，那么身体会想尽办法让其回到原来的体重。在远古时期，这没有错，在今天，这就成了减肥的最大障碍。

如何克服这种惯性的体重记忆？

“减肥速度不能太快，一个月体重丢失太多，与机体对自身体重的记忆相差太大，机体就会调动一切方式来维持原来的体重。”边识博说，一般来说，每周减重不超过1—2斤，每月体重减少不超过8—10斤，机体就不会产生激烈的反应，就会慢慢适应。减肥成功后，还要长期保持健康的生活方式，才能打破机体原来的“体重记忆”，保持健康体重而不反弹。

康的饮食相结合，才是减肥的关键。

运动后体内肌肉量增加。肌肉组织的密度比脂肪组织大，因此，即使脂肪量在减少，但由于肌肉量的增加，总体重仍然可能上升。肌肉量增加是件好事，它会提高身体的基础代谢率，有利于长期减肥和维持身材。这种由于肌肉增长导致的体重增长是暂时的，不必担心。运动一段时间后，等身体适应了目前的运动强度和运动量，肌肉的质量和肌肉的生长速度就会慢下来。

在运动减肥的初期，身体会经历一个适应过程，此时体重可能会出现波动或增加，但并不意味着减肥失败，而是身体在调整以适应新的运动负荷。

综上，不必只追求体重的降低，而应多观察体形和身材的变化，继续规律运动，健康饮食，坚持一段时间，体形会有明显变化。

转载自《人民日报》海外版

扫码即知药品“前世今生”
医保药品耗材追溯信息
查询功能上线

新华社北京2月10日电(记者徐鹏航)记者10日从国家医保局获悉，国家医保服务平台APP“医保药品耗材追溯信息查询”功能于近日正式上线，购药者通过扫描药盒上的药品追溯码，即可获取详细的药品销售信息，了解药品的“前世今生”。目前，每天已有近3.3万人次使用这一功能查询药品销售信息。

药品追溯码是每盒药品的唯一“电子身份证”。一盒药品的追溯码，只应有一次被扫码销售的记录，若重复出现多次，就存在假药、回流药或药品被串换销售的可能。

据介绍，购药者注册登录国家医保服务平台APP后，可进入“医保药品耗材追溯信息查询”功能进

行扫码或输入追溯码查询。如被查询产品涉嫌多次销售，群众可依据此信息按照相关法律条款要求，向销售此药品的定点医药机构索赔。

2024年4月以来，国家医保局全力开展医保药品耗材追溯信息采集应用工作。国家医保局数据显示，截至2025年1月16日，全国已累计归集追溯码共158.06亿条，全国定点医药机构接入88.09万家，接入率达94.7%。

“我们欢迎广大群众使用这一功能，扫一扫药品追溯码，查一查药品销售信息，一同参与到药品安全管理中来，共同维护用药安全，共同守护医保基金安全。”国家医保局有关负责人说。

把好征兵体检关
助力青年实现军旅梦
乡城县2025年春季征兵体检工作有序开展

图为体检现场。

本报讯2月16日，乡城县2025年春季征兵体检工作在县人民医院全面启动，53名应征青年怀揣火热的“军梦”，走进兵检站主动接受祖国的挑选。

体检现场，处处洋溢着青春的朝气，应征青年们精神抖擞，整齐列队。在工作人员的悉心引导下，他们依次核对个人信息，有序参与视力、血压、

听力、嗅觉等多个项目的检查。每一位青年都格外认真，努力展现出最好的精神面貌和身体状态。

据了解，乡城县征兵办将继续稳步推进征兵工作，牢牢把控体格检查、政治考核等关键环节，主动接受人民群众的监督，保证征兵工作的每一个环节都经得起检验。

袁姣 文/图

【健·生活】

睡前饿了，吃还是不吃？

◎阮光锋(科信食品与健康信息交流中心副主任)

一到晚上，你是不是有过纠结：要不要弄点夜宵？

很多人说睡前吃夜宵不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

但也不能毫无顾忌，太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生，比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过3次，持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么，“饿肚子睡觉”会更健康吗？实际上，如果选择不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往，可能会出现营养不良问题，比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人，不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班)，夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说，只有在两种情况下，可以“饿肚子睡觉”：一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多，或是下午吃了很多水果、零食，晚上也没有运动计划，那么，今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔

不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”，选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。如果严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为它帮你减少了能量摄入，说白了就是让你少吃。

不过，断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥，容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑，白天犯困，晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日就吃得不多，肉蛋奶不足，冰凉怕冷，消化不良，那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康？

还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量做到临睡前1至2小时吃夜宵。临睡前大量进食很容易影响睡眠，可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合当夜宵。另外，夜宵也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类及奶类，这些食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

转载自《光明日报》

热点问答

问：网上流行的碳循环减肥法和轻断食减肥法靠谱吗？普通人能尝试吗？

边识博：碳循环减肥法和轻断食减肥法虽然是通过饮食控制的减肥方式，但在采用这些方法之前，最好具备一定的运动基础，并且要在医生或营养师的指导下进行。

碳循环减肥法是一种交替摄入高碳水化合物和低碳水化合物的饮食方案，通过调整碳水化合物的摄入量来优化减脂效果，这涉及专业的营养知识，最好有营养师、运动理疗师或健身教练的共同指导。普通人如果没有这种配套条件，不建议尝试。

轻断食减肥法，有“16+8”轻断食法，即每天将进食时间限制在8小时内，其余16小时则保持空腹状态；“5+2”轻断食法，指在一周内选择2天进行低热量饮食，其余5天则保持正常饮食。

健康的成人可以尝试轻断食减

肥法，但在此过程中，应定期(比如1—2个月)去医院做一些检查，观察身体有没有出现结构异常或营养缺乏的情况。

需要特别注意的是，孕妇、哺乳期妇女、血糖异常患者、儿童、老年人以及患有基础疾病或身体虚弱的人，不推荐采用“16+8”的轻断食方法——长时间不进食可能引发低血糖等风险，而低血糖如果未能及时处理有可能导致生命危险。在选择减肥方法时，一定要根据自己的身体状况和医生的建议来合理选择。

问：早上空腹运动好，还是饭后运动好？

边识博：这个因人而异，没有标准答案，还是要根据个人情况制定合适的运动计划。

一般推荐饭后1—2小时再运动，这样既能保证食物消化，又能提高运动效果。有人选择早起空腹锻炼，但这需要较好的身体素质和一定

的运动基础，并不适合刚开始运动的人。饿着肚子运动不容易坚持，还可能伴有低血糖的风险，建议饭后休息一段时间再开始运动。

问：运动前后有哪些注意事项？

边识博：运动前后别忘了热身和拉伸。运动前进行5—10分钟的热身运动，可以预防运动损伤；运动后进行适度的拉伸，可以缓解肌肉紧张，促进恢复。同时，不要忽视运动前后的营养补充，运动前可根据自身情况适量补充一些蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋等；运动后可以补充一些电解质和水等，以促进恢复。

问：为什么运动后体重反而增加了？这种情况下还要继续运动吗？

边识博：原因可能有以下几点：运动后摄入过多热量。运动能消耗人体内的能量，但如果运动后摄入的热量过多，例如，只要多喝1—2瓶碳酸饮料或多吃几块蛋糕，减肥成果便会化为乌有。因此，有规律的运动与健