



管住嘴,迈开腿,远离肥胖症

福建卫生职业技术学院健康管理系健康管理与体育保健教研室 助教 邱多多

肥胖症是一种与环境、基因、生理、新陈代谢、行为心理等相关的、复杂的、多因素的慢性代谢疾病。当人体摄取食物过多、消耗能量减少,使过多的热量在体内转变成脂肪大量蓄积起来,体重超过标准体重的20%以上,就将发展成为肥胖^[1]。肥胖症可按照病因分为单纯性肥胖和症状性肥胖。本次我们介绍的肥胖症运动处方主要针对的是单纯性肥胖,其他病理性原因引起的肥胖则应首先进行对因或对症治疗。

针对肥胖症的运动处方,需要确定合理的减重目标,减重速度以每周0.5~1.0kg为宜,4~6个月内减去体重的10%。为保证减重效果,必须配合膳食营养控制,可少食多餐,但不能缺餐,保证能量的负平衡。同时需要优化生活方式,保证充足睡眠,忌含糖饮料、酒类、碳酸饮料等,忌各种零食,尽量采用日常膳食提供营养。运动减脂期间严禁吸烟。

肥胖症的运动处方

(一)有氧运动

1. **运动方式:**当肥胖者无肌肉、骨骼的病变时,快步走、慢跑、有氧操都是较合适的运动减重方式,均适用于轻度肥胖症患者。若没有跑步经历,有肌肉、骨骼病变者,应尽量避免负重运动,可选择功率自行车、游泳、椭圆机等运动方式。

2. **运动频率:**为保证减重效果、避免减重后反弹,应坚持每周至少训练5天。若刚开始减重无法适应该运动频率,可从每周训练3天开始,根据自身适应能力,逐渐增加运动频率。

3. **运动时间:**无运动习惯的肥胖症患者,开始减重阶段每次

训练30分钟。每隔1~2周,延长5~10分钟,直到每日运动时间达60~90分钟。

4. **运动强度:**推荐进行中等强度至较大强度的有氧运动。中等强度运动时,心率和呼吸显著增加;较大强度运动时,心率和呼吸急剧增加。

(二)抗阻运动

1. **运动方式:**自由负重、弹力带、哑铃。

2. **运动强度:**上半身肌肉每组完成8~12次,腿部肌肉每组完成12~16次。

3. **运动频率和时间:**对每个大肌肉群训练2~3天/周,同一肌肉群的训练至少间隔48小时,建议

每个肌群训练3~5组,组间间隔2~3分钟。

(三)柔韧性运动

肥胖症患者关节周围脂肪堆积过多,会影响其伸展功能,适当进行柔韧性训练可提高关节的活动范围,减少肌肉韧带的损伤、延缓肌肉酸痛。

1. **运动方式:**静力性拉伸(主动、被动)或动力性拉伸。

2. **运动强度:**达到拉紧或轻微不适的状态。

3. **运动时间:**静力拉伸保持20~30s,每个部位的柔韧性练习60s。

4. **运动频率:**每周至少2~3次,建议每次有氧训练后进行柔韧性训练。

1. **弹力带臂屈伸:**主要锻炼上肢的肱二头肌。站立位,双脚打开与盆胯同宽,用双脚踩住弹力带固定,双手握住弹力带两端,呼气时,双手同时用力屈肘,尽量保持躯干稳定,吸气时缓慢还原双手落回到大腿两侧。



2. **弹力带颈后臂屈伸:**主要锻炼上肢肱三头肌。双脚打开与盆胯同宽,将弹力带的一端踩在脚下,双手握紧另一端。保持双手臂屈肘置于颈后,呼气用力向上提拉弹力带,吸气缓慢还原。



弹力带抗阻训练推荐

3. **弹力带俯身划船:**主要锻炼背部肌群。准备姿势与弹力带臂屈伸相同,膝盖微屈,上身前倾,呼气时用背部的力量将弹力带拉起,保持躯干稳定,不能耸肩,吸气时缓慢还原双手落回到大腿两侧。



4. **弹力带后/侧踢腿:**主要锻炼下肢肌群。将弹力带绑成环状,或使用弹力环,固定在小腿上,一侧手可扶墙保持稳定。呼气时,单侧腿用力向后踢腿到极限位置,保持上半身稳定,不要大幅度晃动;吸气时还原,注意动作速度放慢,感受臀腿的发力感。



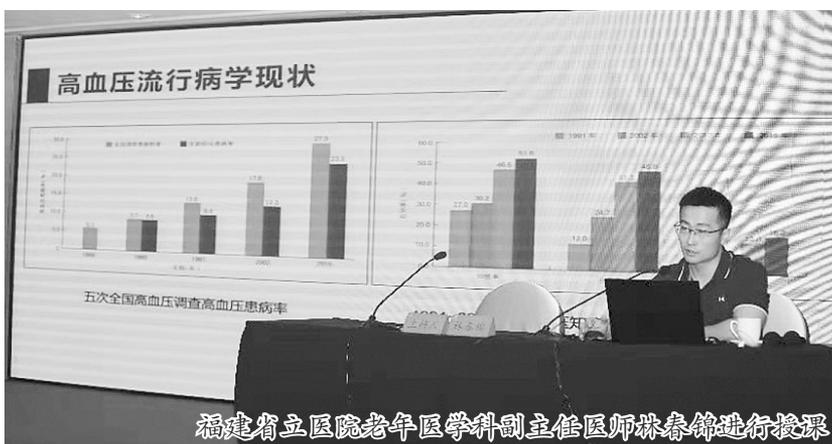
参考文献:

[1]王正珍、徐峻华.运动处方[M].北京:高等教育出版社,2018:204-209.

2021年福建省乡村医生规范培训师资班在榕开班

为加强我省乡村医生师资队伍,提高培训教学质量,6月23日上午,2021年福建省乡村医生培训师资班开班仪式举行。活动由福建省乡村医生培训中心(挂靠福建卫生职业技术学院)主办。福建省卫健委科教处二级调研员叶丽君、福建卫生职业技术学院副院长郑翠红、福建省立医院老年医学科副主任医师林春锦以及各乡村医生培训中心、培训点领导、骨干教师共163人参加开班仪式,开班仪式由继续教育学院副院长何炬主持。

本次乡医培训师资班分为



福建省立医院老年医学科副主任医师林春锦进行授课

“基层卫生基本知识与技能”和“中医适宜技术”两个项目,重点加强

基本公共卫生、预防医学、心血管系统、急诊急救知识以及中医适宜

技术等方面的培训,提高乡村医生提供基本公共卫生服务和解决常见健康问题的专业素质和能力。

据了解,福建省乡村医生培训中心挂靠福建卫生职业技术学院,面向全省开展乡村医生规范培训工作。由福建省卫健委和中心共同组织各乡村医生培训分中心、各乡医培训点的教师进行培训,再由各地市统一分期分批对注册在岗的乡村医生进行培训。2005年至今,中心共培训乡医培训点教师4984人,考核合格人数(含补考合格人员)458021人,考核合格率90%。

(林丽凤)