

减肥必看——体脂率是什么？保持多少最合适？ 用好计算公式 一算便知胖瘦

■指导专家 福建医科大学附属第一医院肝病中心主管护师 林燕

□本报记者 刘伟芳 制图 钊铭

身材的胖瘦，并不完全取决于体重，需要根据每个人的身高以及身体中的肌肉量。

有的时候，同样的体重，身材看上去也是不一样的，这主要是因为每个人的体脂率不

同，需要将它控制在一个标准的范围内，那身材也不会差。那体脂率到底是什么？多少算合适？

本期【九点医刻】特邀福建医科大学附属第一医院肝病中心主管护师林燕告诉你答案。

减肥人士的“体脂率”



什么是体脂率？

体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分数，它反映人体内脂肪含量的多少。

体脂多少算肥胖？

根据世界卫生组织(WHO)的规定，体脂率判断肥胖的标准是：

男性≥25% 女性≥35%

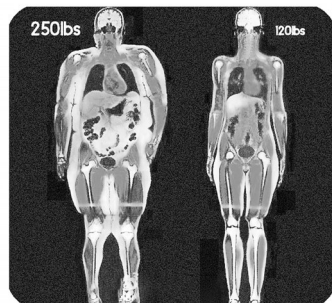
美国减肥专科医学会的标准是：

男性≥25% 女性≥35%

我国标准是：

男性≥20% 女性≥30%

从下图可以看出，除了皮下脂肪层厚，胖人比起瘦人的不同之处还在于内脏也有更多的脂肪沉积。



体脂是越低越好吗？

肯定不是的！

若体脂率过低，低于体脂含量的安全下限，即男性5%，女性13%~15%，则可能引起某些身体功能失调，比如



内分泌失调



月经失调



男性性欲降低

体脂的计算公式

女性：

参数a=腰围×0.74

参数b=体重×0.082+34.89

身体脂肪总重量=a-b

体脂率(身体脂肪百分比)

= (身体脂肪总重量÷体重)×100%

男性：

参数a=腰围×0.74

参数b=体重×0.082+44.74

身体脂肪总重量=a-b

体脂率(身体脂肪百分比)

= (身体脂肪总重量÷体重)×100%

考虑到计算公式较为复杂，建议使用体脂秤，简单快捷。

减肥不能光靠饿



减肥不等于减脂，只有把超标体重中的脂肪尤其是内脏脂肪成功请出，还给身体正常比例的肌肉、脂肪和水分，

恢复身体骨骼及各主要脏器的合理负担，你所取得的减肥结果都是真正成功的成果。

应同时采取饮食疗法与运动疗法来减肥，减少热量摄取，通过运动增加热量消耗，达到减肥的效果。

没有运动只靠节食减肥，大部分减的不是脂肪而是肌肉和水分，而且还会使基础代谢降低，容易复胖。

衣食住行有讲究，患者日记这样记…… 这场直播 从生活点滴关爱帕友

05

药物治疗贯穿始终 心理干预很重要

牛建平表示，目前帕金森病的治疗方法只能缓解症状，提高生活质量，不能阻止病情进展或治愈疾病。

治疗主要有药物、手术和运动康复疗法、心理干预和照料护理。2020年指南新增肉毒毒素治疗方法。

药物治疗是首选，贯穿全过程。手术是药物治疗不佳时的有效补充手段，但手术不能

根治疾病，且术后仍然要服用药物，且要及时调整参数。

肉毒毒素可以用于其他神经系统运动障碍性疾病的治疗，例如局灶性肌张力障碍、面肌痉挛等等。

庄晓荣提到，帕友的心理干预很重要。临床上，80%的帕金森病患者伴有不同程度的心理问题，比如抑郁、焦虑、恐惧、自尊心受挫等，需要引起高度重视。

日常居家照护中，尤其在一些生活细节上给予支持和鼓励，比如帕金森病患者行动迟缓等症状，应避免催促，减少患者自责和无用感。要学会适当

的放手，通过摆积木、玩魔方、走迷宫、记忆、计算的训练，买菜、做家务等训练患者认知和行为能力。

对于患者出现的精神障碍，如焦虑、抑郁、幻觉、妄想，冲动控制障碍，如冲动赌博、性欲亢奋等。给予理解和支持，及时和医生沟通，调整药物。

李剑鹏说到，患者及家属对治疗目标要有合理的预期，不追求全效，能有效改善症状，控制症状的70%，用尽量少的药物，减少对患者工作生活的影响就算是取得了较好的疗效。

此外，目前国际上还在积极开展干细胞治疗研究，虽然

还在动物实验阶段，但在未来，干细胞疗法有可能是唯一有望治愈帕金森的办法。

结语

帕友不要过于悲观，早期规范诊断，很多病人可以坚持工作，保证生活质量，中晚期的病人，也可以通过手术等方式，尽可能解决病人的困扰。近年来，新药新技术也不断在发展，保持乐观的心态，积极配合医生，帕友也一样有精彩人生。