

体重管理:不止减重 更重健康

体重,是让许多人倍感焦虑的话题。在追求“快速掉秤”的风气下,不少人把体重管理简单等同于极端节食与高强度运动,换来的往往是疲惫乏力、脱发、情绪低落,甚至代谢紊乱,最终陷入“减肥一反弹”的恶性循环。

真正的体重管理,从来不是自我消耗与折磨,而是一场健康、温和且可持续的科学实践。它不只关注体重秤上的数字,更注重全身代谢平衡、心理状态舒适与整体生活质量的提升。

重新认识:为何努力减重却总不见效

首先要打破一个常见误区:体重问题并非单纯因为“懒”或“馋”,而是遗传、激素水平、慢性疾病、药物影响、睡眠、压力乃至肠道菌群等多重因素共同作用的结果。粗暴采取“少吃多动”,大多治标不治本。

科学的体重管理,是一个整体、连续、个性化且低损伤的系统工程。目标并非快速瘦

身,而是让体重平稳调整至适合自身健康的区间,修复代谢、养成健康习惯,实现身心长期平衡。这是一场马拉松,而非短暂冲刺。

理想起点:从全面认识自己开始

盲目行动是体重管理最大的风险。最稳妥的第一步,是完成一次全面的健康评估。专业的医生如同健康“总规划师”,会从整体视角为您把关:

鉴别肥胖类型,区分单纯性肥胖(多与生活方式相关)和继发性肥胖(由甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征等疾病引发);排查睡眠呼吸暂停、胰岛素抵抗等潜在问题;系统评估饮食、活动、睡眠及压力状况。

这份评估能为后续方案筑牢安全基础,避免在疾病状态下减肥的风险。必要时,医生还会联动营养科、内分泌科,量身定制专属管理方案。

核心支柱:吃与动的智慧平衡

温和饮食,重在“会吃”。

告别极端节食,关键在于科学控制总热量的同时保证充足营养。优质蛋白、足量蔬菜、全谷物与健康脂肪缺一不可。优化进食习惯同样重要:规律三餐,使用小餐盘,细嚼慢咽,餐前适量饮水。这些小改变能提升饱腹感,让身体在不挨饿的状态下自然调节。尽量远离含糖饮料、过度加工零食等高热量低营养的食物。

科学运动,贵在坚持。运动无需追求筋疲力尽。从“动起来”起步,每周累计150分钟中等强度运动,如快走、骑行,分摊到每日约半小时即可。尊重身体感受,从短时、低强度开始,让心脏与关节逐步适应,将活动融入日常生活,比如以爬楼代替乘电梯。温和可持续的计划更易长期坚持,能稳步提升代谢,避免因过度疲劳或受伤而放弃。

生活方式,让健康融入生活。体重管理的长久成功,关键在于将良好习惯无缝嵌入日常生活:规律作息,充足睡

眠,调节与饥饿、压力相关的激素;科学饮水,以白水与淡茶为主,减少含糖饮料;定期监测体重、腰围,不必为日常波动焦虑。

科学的体重管理,是一场健康管理的旅程。它拒绝极端与痛苦,崇尚温和与持久。关键不在于同身体对抗,而在于倾听身体的信号,在专业指导下,通过均衡的饮食、循序渐进的活动、稳定的情绪与规律的作息,与身体达成协作。

请记住,体重管理的终极目标,从来不是一个冰冷的理想数字,而是成为一个更舒适、更健康、更有活力的自己。从一个微小而积极的改变开始,在不焦虑、不挨饿、不透支的状态下,稳步走向持久的身心平衡。

(作者:郭丽容 福建省漳州市龙海区妇幼保健院 主治医师)

警惕少年“重”负 科学防治护成长

不少家长仍存在“孩子胖点是福”的误区,认为少年时期肥胖只是“阶段性现象”,长大后自然会瘦。事实并非如此。肥胖是脂肪过度堆积而引发的慢性代谢性疾病。青少年正处于生长发育期,肥胖的危害远超成年肥胖,且多为不可逆损伤。

青少年肥胖≠“长壮”,危害比你想象的更深远

代谢系统疾病:青少年肥胖是2型糖尿病的高危因素。研究显示,肥胖青少年患2型糖尿病的风险显著高于正常体重同龄人,且随肥胖程度加重而上升。肥胖还会影响血糖代谢、血脂,引发高血压、高血脂,埋下心脑血管疾病的长期隐患。

阻碍生长发育:肥胖诱发性早熟,导致骨龄提前、骨骺过早闭合。儿童期可能出现短暂的身高加速,但骨骺过早闭合会使成年后终身高受限。男孩可因阴阜部位脂肪过度堆积出现阴茎埋藏,外观可见阴茎显短;同时,脂肪组织中的芳香化酶将雄激素转化为雌激素,抑制性腺轴,影响青春期正常发育。女孩易出现早熟、月经紊乱,甚至诱

发多囊卵巢综合征。

心理与社交重创:研究表明,肥胖与抑郁情绪呈双向关联。体型被嘲笑、孤立易引发自卑、社会回避、厌学,情绪低落又会导致久坐、暴饮暴食,形成“越胖越抑郁,越抑郁越胖”的恶性循环。

青少年肥胖的核心诱因

青少年肥胖并非单一因素导致,核心是家庭与社会中可干预的多重因素叠加。

饮食结构失衡。高油、高糖、高脂的快餐、零食、含糖饮料摄入过多。部分家庭过度依赖高脂肉类煲汤进补,蔬果与高纤维食物不足,叠加“多吃才健康”的错误喂养观念,让孩子热量严重过剩。

学业压力大,课余时间被作业和补习占据。沉迷电子产品,久坐成为常态,热量摄入与消耗彻底失衡。

家长缺乏运动引导意识,未培养孩子的运动兴趣,导致孩子对运动产生抵触,形成“越不动越胖”的恶性循环。

科学防治,护成长

青少年肥胖可防可治,关键是早发现、早干预、科学施策。家庭、学校、医疗机构需协同发力。

家庭是防控核心,家长要做好第一责任人。科学识别,不凭主观判断,参照BMI标准(中国儿童及青少年需参照年龄、性别曲线)评估体重。

调整饮食,摒弃高油、高糖、高盐的烹饪方式。三餐规律均衡,以白水、纯牛奶替代含糖饮料。主食优先选择粗粮,培养细嚼慢咽的习惯。

运动干预,每天保证1小时中等强度运动(运动时微微气喘、能说话但不能唱歌即可,如游泳、快走、慢跑、骑自行车等)。从减少久坐、增加日常步行开始,远离电子产品。

心理呵护,多鼓励、少指责,引导孩子主动参与体重管理。

学校要筑牢健康防线,将肥胖防治纳入健康教育,保障体育锻炼时间与运动设施,杜绝校园体型歧视,营造包容友好的环境。

医疗机构提供专业支撑。孩子体重超标,或生活方式干预3~6个月无效,或伴随血糖异常、打鼾、月经紊乱等情况,应及时到内分泌科、儿科就诊,排查继发性肥胖病因,制定个性化方

案。严禁盲目节食、滥用减肥药,避免损伤生长发育。

少年时期是健康习惯养成与肥胖干预的黄金窗口。错过这一阶段,干预难度将成倍增加。今天多一点关注,明天少一分风险。家长、学校、医疗机构和全社会,都是孩子健康的守护者。摒弃误区、科学守护——让我们共同行动,帮每一个孩子卸下“重”负,轻装成长。

(作者:林莞蓉 石狮市医院 主治医师)

黄珊波 石狮市医院 主治医师

陈燕妮 石狮市医院 主治医师

吴晖南 石狮市医院 副主任医师

泉州市医疗保障和医疗救助协会项目)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师