

# 夏天到了,减肥大战又打响 体重忽高忽低 到底是胖了还是瘦了?



夏天到了,这是个几家欢喜几家忧的季节。拥有好身材的人巴不得把身体曲线展露出来,赚足回头率;有人就开始担心没有了衣服的束缚,肉就那么肆无忌惮地腆出来。于是,减肥大战正式打响。不过,越拼命锻炼体重不降反升是怎么回事?吃减肥药轻松瘦30斤,真的有这美事吗?你虐肉千百遍,肉肉傍你一万年,纠结啊……别着急,今天我们就来说一说关于体重的话题。

## 三种情况下称体重可能不准

减肥期间,有人恨不得一天称十次体重。我这么辛苦跑了3000米,累得腰酸腿软,怎么还没掉分量啊?我已经两天没吃晚饭了,体重怎么也得掉5斤吧?昨天才200斤,今天怎么就201斤了呢?早晨一个值,晚上一个值;家里一个值,单位一个值,到底瘦了还是胖了?其实,测量体重,最好是每天同样的时间、穿同样的衣服(或裸身)、同样的身体状态下(上厕所或没上厕所,喝水或没喝水)、用同一台体重秤测量。建议每天早晨起床后,上完厕所,穿着睡衣(或不穿衣服更好),赤脚站在体重秤上测量。这样测量可以比较准确地反映体重状况,也有助于比较体重是减轻了还是变重了。如果不是这样测量,体重很容易受吃饭、运动、穿衣、是否上完厕所等因素的影响,就不能准确反映真实情况。

此外,以下三种情况下上秤,可能会被体重假象“忽悠”了:

前一天吃太咸 身体里的

钠元素会影响水分代谢,如果吃得太咸,导致摄入过多的钠,体内的水分就会积压,然后就会出现水肿的症状,体重就会变重。

**晚上称体重** 人们经常说每逢佳节胖三斤,其实并不是你胖了,而是你可能吃饱喝足了才称体重……晚上称体重就是这个道理。白天吃进去的食物还在体内,没有完全排出或代谢出来,所以晚上体重会比早上重。

**锻炼后称体重** 锻炼后称体重可能会稍微轻一些,因为运动过程中流了汗,每流约450ml的汗,相对来说体重会减轻大约0.9斤。

**小贴士:正确称体重,需要注意几点:**

1.选择精准的电子秤,将体重秤放在平地上,地毯、木地板会影响数值。

2.称体重时,身体站直并放松,为保证体重精确还可以多称几次直到数字不再变化。

轻松甩肉30斤的减肥药减掉了啥?

标榜能轻松瘦30斤的减

肥药,它减掉的是什么?很多美体机构或减肥产品宣称能够“轻松”“快速”“不反弹”减轻体重,吸引了很多人参与体验。有的人在节食、发汗、排便、运动、针灸、按摩、代餐等手段的共同作用下,的确可以短期内掉秤,但同时你会觉得身体发虚,精力变差,不容易坚持,且容易反弹。因为短期内体重减轻,除了吃得少的因素,大多数情况下减掉的都是水分、宿便,而不是“脂肪”。

减肥,是把体内多余的“脂肪”减掉,而多余的脂肪是我们日复一日年复一年一口一口吃起来的,既喜欢享受美食,同时又好逸恶劳,所以过剩的能量才以脂肪的形式储存在我们身体里,变成大肚腩、肥屁股、大粗腿、双下巴。认真想想,变胖不是一日之功,减肥又岂能轻松快速?科学地减肥,还是要遵循“开源节流”的原则,即合理地少吃,适当地多动,把以前积存的能量消耗掉,你就不胖了。从健康管理学的角度,一个月减掉1至2公斤是适宜的,不提倡快速减重。

## 睡一宿觉掉几斤肉真的瘦了吗?

睡一觉醒来,体重掉了几斤,是因为我们在睡觉的8至10个小时当中,没有进食任何食物和水,而且身体在睡觉的时候,并不是“停机”了,各种生命机能活动都还在积极进行着,要把我们白天的各种消耗弥补过来,好让我们第二天一觉醒来,神清气爽,继续努力工作——这种“修复机器”的过程也是很消耗能量的。还有,夜间我们呼出的水分、皮肤蒸发的水分、汗液、尿液,加起来估计也有0.5至1公斤。因为以上几种原因,所以第二天发现体重轻了几斤。但切莫先为体重轻了几斤而暗自开心,这恰恰提示,身体目前处于需要补充水分和能量的时候,该认认真真吃一顿营养丰富的早餐,以犒劳忙碌了一晚上的身体。

## 坚持健身 体重怎么不降反升?

坚持健身,体重不减?建议做一下人体成分检测,你会

体会到什么叫“世间自有公道,付出总有回报”。人体成分检测,目前在一些健康体检机构均有开展。是通过一台机器,分析出我们身体内的肌肉、脂肪、水分、矿物质、无机盐等成分各自占体重百分比的一个检测手段。一个八块腹肌、肩背宽阔、肌肉紧实的运动员,他们的体重指数也许属于“超重”,但我们不能说他们不健康,因为这种“超重”和那种大腹便便、脑满肠肥的“超重”是有本质区别的。运动员的超重,重在肌肉;“中年油腻”的超重,重在脂肪。

长期坚持健身的人士,在长期的运动与锻炼过程中,脂肪逐渐被消耗掉,肌肉逐渐变得紧实饱满,也许体重上没有减轻,但做人体成分检测时,会发现脂肪率减少了,肌肉比率提高了,这也是值得骄傲的成功。

如果想减肥,还是要“管住嘴,迈开腿”,今天就给大家推荐一个简单的燃脂动作——走跑交替。

**具体方法:**快跑15秒然后走45秒,交替运动,也可快跑60秒后快走3分钟,交替进行。

# 走路膝关节总发软 当心髌骨脱位

髌骨脱位听着有些陌生,但它却是膝关节较常见的一种运动损伤。由于髌骨脱位常自行复位,易被患者当作普通的膝关节扭伤,导致不能及时就诊,从而延误病情,不仅影响患者正常的学习、生活及运动,而且可能造成无法治愈的膝关节软骨损伤。今天,运动医学科的专家就来给大家聊一聊髌骨脱位是如何发生的。

## 髌骨虽小 但作用十分重要

髌骨就是膝关节前方突出的圆形的骨头。髌骨周围软组织呈“十字”交叉将髌骨固定在膝关节的前方,维持髌骨的稳定。

别看髌骨个头不大,少了它可是绝对不行的。它的主要

功能就是传递股四头肌的力量,控制膝关节的稳定。如果缺少髌骨这个膝关节支点,那么走路和上下楼等日常活动都将无法进行。战国的时候,军事家孙臧被同窗庞涓迫害,遭受膑刑导致身体残疾,孙臧后来只能坐在轮椅上指挥战斗。

## 髌骨脱位是如何发生的?

我们的髌骨上方与股四头肌相连,下方通过髌腱连接胫骨的结节,股四头肌向上牵拉髌骨,髌腱向下牵拉髌骨,髌腱和股四头肌之间形成了一个夹角,称之为“Q角”,二者对髌骨牵拉的合力是向外,所以正常情况下,髌骨脱位都是向外侧脱位。

“Q角”越大,髌骨越容易

脱位。膝关节外翻、小腿外旋都会导致Q角变大。髌骨脱位的病人通常有膝关节外翻的扭伤和小腿外旋扭伤的病史。比如,小时候玩的跳马游戏,落地的时候通常是以膝外翻的姿势落地,所以髌骨脱位的病人尽量不要做跳马游戏。

再比如,在如厕时,人体膝关节内扣,下蹲速度过快时也会导致髌骨脱位。所以建议如厕时膝关节可以稍微往外分一点,减少外翻的角度,下蹲速度也要慢一点。此外,高尔夫运动中,当人们发球转身时会伴随小腿外旋的姿势,也容易导致髌骨脱位。

## 髌骨脱位后果严重吗?

膝关节扭伤后髌骨发生第

一次脱位称为初次髌骨脱位,脱位两次以上称为复发性髌骨脱位,临床上见到的髌骨脱位绝大部分是初次髌骨脱位和复发性髌骨脱位,脱位后髌骨大都可以自行复位,髌骨脱位时膝关节疼痛往往会比较明显。

但是,当病人屈膝的时候髌骨向外侧滑动发生脱位,脱位之后无法自行复位,需要用手将髌骨向内侧推才可以复位。这在临床上属于比较严重的习惯性髌骨脱位,比较少见,在病人中发生的概率不到10%。习惯性髌骨脱位的主要症状就是走路打软、容易摔倒、爬楼蹲起都很困难,更不用说剧烈的体育活动。

髌骨向外侧脱位时,首先内侧软组织会发生撕裂。髌骨脱位大都可以自行复位,复位

时,髌骨的内侧和膝关节的外侧会发生撞击,因为复位的速度很快,撞击的力度也比较大,会导致髌骨的内侧和膝关节外侧骨挫伤。在核磁上表现为髌骨的内侧缘和膝关节的外侧有一个发白的高信号。如果在核磁上看到这种骨挫伤,就说明发生过髌骨脱位。

髌骨脱位的力度很大,有的时候会导致髌骨软骨骨折。一旦发生这种情况,病人需要尽早手术,将骨块复位后进行固定。如果等时间长了再去医院将会延误病情,手术时骨块无法复位,只能将骨块取出,术后容易导致创伤性关节炎。所以发生髌骨脱位后应该尽早就去医院看病。

本版稿件据《北京青年报》