倡导科学减重，”享瘦“健康生活

一、认识肥胖：从数据到本质

2024 年，国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南（2024 年版）》，指导进一步提高我国肥胖症诊疗规范化水平；明确肥胖症的定义、诊断标准、分型、分期及相关疾病；规范我国肥胖症临床诊疗路径，提高医疗机构肥胖症诊疗同质化水平……。

想知道自己是不是真胖，看体重可不准！体重一样的两个人，体形却可能大不相同。那么，到底该用什么指标来判断胖瘦呢？现在给大家讲讲体质指数（BMI）、腰围和体脂率这三个常用指标。

1. 体质指数

BMI 是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度的指标，计算起来较简单，即用体重（千克）除以身高（米）的平方就能得到数值。比如，一个人的体重为 70 千克，身高是 1.75 米，那么他的 BMI=70÷（1.75×1.75）≈22.86。

对于成年人来说，BMI 的正常范围在 18.5～23.9；如果数值在 24～27.9，就属于超重；要是达到 28 及以上，就可判定为肥胖。

不过 BMI 也有局限性，它没办法区分身体里的脂肪和肌肉。有些健身达人，肌肉发达，体重重，BMI 可能显示超重，但他体脂低，身材可一点都不胖；还有些人看着不胖，BMI 正常，可实际上脂肪含量高，肌肉量少，这种就属于隐藏的“胖”。

2. 腰围

能反映腹部脂肪堆积情况，腹部脂肪过多与多种慢性疾病密切相关。

腰围测量方法：受试者自然站立两肩放松，双臂交叉抱于胸前，保持平静呼吸。测试人员立于受试者侧前方，将带尺的游离端环绕受试者腰部使带尺经脐上 0.5~1 厘米处（肥胖者可选择腰部最粗处）水平环绕一周在呼气之末、吸气未开始时测得的数据即为腰围测量值。

在我国，一般认为成人男性腰围≥90 厘米，女性腰围≥85 厘米，即可诊断为中心性肥胖（腹型肥胖）。

比如有的人肚子大，看着像个“游泳圈”，就算体重不超标，可腰围超标了，那也得警惕，这很可能是腹型肥胖，会增加患心血管疾病、糖尿病等疾病的风险。

3. 体脂率

体脂率指的是人体内脂肪重量在总体重中所占的比例，能够更直接、精准地反映人体脂肪水平。因测量方法不同，目前国际和国内尚未制定统一的标准。一般来说，正常成年男性体脂率一般在 15%～25%，女性在 20%～30%。若上限超过这个范围，就可能提示肥胖。

测量体脂率的方法有好几种，像生物电阻抗法，利用人体脂肪不导电、肌肉等组织导电的特性，通过仪器测量电阻来估算体脂率，很多家用体脂秤就是用的这个原理。

BMI 能快速简单地对胖瘦有个初步判断；腰围重点关注腹部脂肪堆积情况；体脂率则最能体现身体真正的脂肪含量。若您想要全面了解自己胖不胖，最好把这三个指标综合起来看，再结合个人的身体状况、生活方式等因素。

二、饮食管理：吃饱也能瘦的关键

2025 年 5 月 17-23 日是我国第十一个全民营养周。作为国家重点推进的「体重管理年」核心行动之一，今年全民营养周主题聚焦“吃动平衡 健康体重 全民行动”，旨在倡导将科学膳食与体重管理深度融合，筑牢全民健康根基。从科学营养的角度学会吃，吃好不长胖。

1.控制热量，优化机构

总热量摄入：男性建议 1200-1500kcal/天，女性 1000-1200kcal/天，避免极端节食导致代谢下降营养配比：脂肪 20%-30%、蛋白质 15%-20%

碳水化合物 50%-60%1。早餐占 30%、午餐 40%、晚餐 30%。

2.食物选择技巧

全谷物主食：鼓励主食以全谷物为主，像燕麦、糙米、全麦面包等。富含膳食纤维、B 族维生素及多种矿物质，可提供持久饱腹感，减少饥饿感，有助于控制进食量，同时有利于维持血糖稳定。

新鲜蔬果：保障足量新鲜蔬果摄入，注意减少高糖水果(如荔枝、龙眼、榴莲等)及高淀粉含量蔬菜(如土豆、红薯、山药等，在作为蔬菜食用时应相应减少主食量)的摄入。每天应摄入不少于 300g 的新鲜蔬菜，200-350g 的新鲜水果。

低脂高蛋白食材：优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉(猪瘦肉、牛瘦肉等)、去皮鸡胸肉、鱼虾等。这些食物富含优质蛋白质，是身体维持正常生理功能、修复组织不可或缺的营养物质，且相较于高脂肪肉类，能减少脂肪摄入。

低脂或脱脂奶类：奶类是钙的优质来源，选择低脂或脱脂奶类可在补充营养的同时减少脂肪摄取。

3.饮食调整

进餐顺序：按照"蔬菜-肉类-主食"的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。先吃蔬菜，其富含的膳食纤维能增加饱腹感，且热量低；接着吃肉类，补充蛋白质；最后吃主食，可根据饱腹感适当控制碳水化合物的摄入量。

对抗饥饿：细嚼慢咽、多喝水、选择低能量高饱腹感食物（如黄瓜、魔芋等）。

三、运动方案：高效燃脂与塑形结合

1.运动类型选择

有氧运动：慢跑、游泳等，每次持续 30 分钟以上,心率达（170-年龄），以启动脂肪消耗。

无氧运动：深蹲、平板支撑等力量训练，可增加肌肉量、改善基础代谢。

组合策略：快慢跑交替（如 5 分钟快跑+5 分钟慢跑）打破身体适应性。

2.运动频率与强度

推荐计划：每周 5 天，每天 30 分钟（“1357”原则）

1：每天至少运动 1 次，保持运动的规律性。

3：每次连续运动时间不少于 30 分钟，确保有效燃脂。

5：每周至少运动 5 天，满足减脂的基本频率要求。

7：运动时最大心率控制在“170 减去年龄”的范围内（例 20 岁人群目标心率为 150 次/分钟）。

结语：健康减重是一场与自我和解的旅程。大学生群体可通过校园资源（如体育场馆、健康讲座）建立支持系统，结合个性化方案（如使用膳食记录 APP）实现科学管理。记住，减重的终极目标是提升生命质量，而非单纯追求数字变化。正如《黄帝内经》所言：“五谷为养，五果为助”，在传统智慧与现代科学的交融中，找到属于自己的平衡之道。