

春节后迎来减肥热 医生提醒避坑十大“减肥误区”

俗话说“每逢佳节胖三斤”，春节假期后，你是不是又胖了？先别着急减肥！有哪些常见的减肥误区？怎样减肥效果更好？大象新闻记者采访了多位专家，为大家支招并避开误区。
□大象新闻记者 董彩红

超重肥胖的判定标准是什么？看看你属于哪个范围

根据国家卫生健康委面向公众发布的新版《体重管理指导原则(2024年版)》，超重和肥胖是糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病、某些癌症等多种慢性病的重要危险因素。

超重和肥胖受多种因素的影响。

响。其中就包括遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

什么样的胖才是真的超重、肥胖？体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。

BMI在24至28之间被定义为超重。

达到或超过28就是肥胖。其中，又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

减肥十大误区

提起减肥，大家都知道管住嘴、迈开腿。除了这些，还有各种偏方和心得在网上疯传，其中有很多其实是误区。

误区一：只吃代餐不吃饭？

很多人只吃代餐，可以不挨饿不运动就能瘦下来。

医生提醒：长期吃代餐粉可能营养不良，市面上许多代餐产品营养素配比不均衡，而且里面添加的营养素也不一定比天然食物营养素更好。因为食物营养不仅仅是提取成分单一相加这么简单，最关键的是吃代餐粉不一定能瘦。因为代餐粉冲泡后是液态，吃的时候缺乏咀嚼，喝下去后通常消化吸收得很快，因此人饿得也快。这样很容易忍不住去吃别的，反而会胖，有些代餐粉还添加了大量糖，喝一包等于吃一顿饭，热量摄入并没有减少。

误区二：裹保鲜膜运动？

据说这样能大量排汗迅速燃脂。

医生提醒：流的是汗不是“脂”，只会裹出皮肤病，裹上保鲜膜运动只是让你多出汗，但消耗的脂肪和热量并没增加多少，减掉的体重在喝水后一般很快就会恢复。

同时，裹上保鲜膜运动还有健康隐患。比如短时间大量出汗容易引起水和电解质大量丢失，导致心肺负担过重，容易疲劳，严重时可能诱发中暑、脱水甚至猝死。

误区三：不吃主食

一说减肥，首先被抛弃的就是主食，立马被归结成“碳水炸弹”。

医生提醒：吃菜喝汤一样长胖，减肥可以少吃碳水化合物(如大部分主食)但不是完全不吃。

如果没有专业人士指导完全不吃主食，容易出现低血糖、疲劳、精神不集中等情况。此外，大量摄入蛋白质、脂肪可能加重肝肾的负担。

一旦恢复正常饮食，体重也可能迅速反弹。

医生提醒，其实减肥时用全谷物、杂豆类、根茎类蔬菜等替代一部分白米饭、白面，也能控制热量。

未胖先防是最好的办法

其实，对于肥胖最好的治疗是预防肥胖。

专家提醒：

1.管住一顿晚餐：晚上代谢较慢，吃得过多就易长胖。

误区四：多吃辣能减肥

很多人认为多吃辣椒，可以燃烧脂肪。

医生提醒：这是假的，的确有研究发现如果摄入的热量完全一样，吃了含辣椒的饭菜会增加热量散失，这可能有助于减肥。

但千万不要急着欢呼，因为麻辣食物往往存在着高油、高盐的问题，而且特别开胃，如果由于吃了辣椒而胃口大开多吃一碗米饭，那就适得其反，反而增肥。

误区五：吃素减重有奇效

医生提醒：卡路里不分荤素，吃进去都变肉。有不少人想通过戒掉肉、蛋、奶来瘦身，但实际上任何食物吃过量都会变成脂肪。

干煸、干锅、素肉加入大量沙拉酱的拌菜其实也含有大量的油、糖、盐，热量并不比肉少。

误区六：高蛋白低碳饮食法

阿特金斯饮食法、哥本哈根饮食法都是目前最流行的饮食减肥法。

医生提醒：只有在专业营养师指导下进行才安全，一味追求高蛋白不吃果蔬、全谷物和豆类，容易导致维生素、膳食纤维等营养素摄入不足，增加便秘、营养不良的风险。

长期低碳水化合物饮食，还可能对胰岛细胞造成影响进而影响糖类代谢。

对于靠脑力劳动的人群来说，高蛋白低碳水化合物的饮食不利于大脑的血糖供应。容易造成无精打采、思维混乱、情绪暴躁等情况。

因此“高蛋白低碳水”的饮食方法不建议大家自己操作，必要时应该在临床营养师的指导下尝试，最好短期使用。

误区七：塑身衣“一秒”减肥

塑身衣的作用本质上就是一个字——勒。

一般塑身衣会使用弹力非常大的弹性织物，硬生生给你勒出小蛮腰，让脂肪流向胸臀，衣服一脱就又回来了。更要命的是，塑身衣会压迫胸腹部，影响呼吸、消化吸收功能，还容易引起乳房疼痛。

瘦腿袜也是能够在视觉上显得腿变细，本身不能瘦腿。

误区八：抽脂减肥效率高

如果没有改变生活习惯，通过抽脂被动拿走一部分脂肪，对减重只是杯水车薪。

对于腹腔内的内脏脂肪，抽脂手术也无能为力。

医生提醒：接受抽脂手术必须符合一些身体条件，不是想做就能做，还需要承担许多风险。

误区九：经期怎么吃都不长胖

大家都说经期待谢快，可以给食物松松绑。

医生提醒：正常情况下女性体重在经期都会增加。大家要明白，肥胖本身是一种慢性代谢性疾病，不同的肥胖程度应该选择不同的方法进行治理。

对于超重和轻度肥胖通过营养、运动及辅助用药可以干预。

对于重度肥胖和肥胖合并并发症的患者减重代谢手术能长期获益。

如果大家满足以下任意一种条件：

BMI>32.5

BMI>27.5 合并糖尿病

男性腰围>90cm 女性腰围>85cm 通过内科方法减重失败

可以了解一下减重代谢手术，通过对胃肠道的重新塑形和改建，达到改善代谢。限制摄入，减少吸收，减轻饥饿感，调整内分泌，从而达到治疗肥胖症和糖尿病的目的。

误区十：减肥“神药”

最近几年，网络上刮起了一股减肥“神药”风，声称吃了能“增加饱腹感”“无痛掉秤”。

据悉，目前，我国只有5种药物(奥利司他、利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽)获得国家药监局批准，用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。很多网络上销售的减肥“神药”，添加违禁成分“西布曲明”，还有国家管制类的“咖啡因”“芬特明”等，这些药物可能有毒又有害。

此外，正规销售的减肥药物，也需要在医生的指导下服用。

郑州商代都城遗址博物院新春“高光时刻”，你打卡了几个？

□大象新闻记者 程冰冰 罗曼

为庆祝申遗成功后的首个春节，营造欢乐祥和的节日氛围，古都郑州花式“宠客”，用多彩活动点燃归乡游子期待已久的浓浓年味，用非遗文化装点每一位来郑游客的新春旅途，用“博物馆里过大年”丰富人民群众的精神文化生活。

春节假期，郑州商代都城遗址博物院携文庙、城隍庙，揽千年古城垣，在“商城之心”共同推出“商亳五味福千年”新春特展和“商博过年甜千年”系列活动。在一院两庙里，诞生了无数欢庆蛇年新春的“高光时刻”，让广大游客在文博游中邂逅浓浓年味。

“非遗年”赏非遗

沉浸式逛非遗展，“商城之心”火热迎新春。郑州商代都城遗址博物院推出新春特展“商亳五味福千年”，用年画、彩拓、剪纸、木雕、泥塑五大类非遗佳作带来耳目一新的春节体验。不少游客慕名而来，在欣赏中华优秀传统文化魅力之余，还现场亲手体验了一把彩拓的制作过程。此外，春节期间，游客们还在郑州文庙寻得了蛋雕、面塑、吹糖人、葫芦烙画等非物质文化遗产的身影。20位非遗传承人齐聚郑州文庙“商都儒韵·非遗雅集”，现场展演传统技艺。文庙前广场上，祥和福祿飘满院。特地赶来体验年味和非遗的省内外游客络绎不绝。一展一雅集，用极具创造力的文化表现形式，再次深化了人们对这些传统的、专属的、独有的非遗记忆。

国际游客共度中国年

2025年新春佳节，郑州商代都城遗址博物院成为海外游客新旅游目的地。许多国际友人选择到郑州，在博物馆里体验原汁原味的“中国年”。春节假期8天，郑州商代都城遗址博物院共接待入境游客2892人次。他们着汉服，写春联，看非遗；到郑州文庙，拜谒孔子，体验民俗；在郑州城隍庙，寻访古建，追溯历史；于千年城墙下，感受郑州商城的悠远文化和厚重底蕴。在蛇年新春之际，在海内外游客纷纷选择“行走河南·读懂中国”之时，郑州用热情迎接八方来客，用文化招待四海宾朋，展现着源自天地之中的文化自信，持续擦亮“国际郑”“文化郑”响亮名片。

精彩活动“玩”转古今

如今，越来越多的年轻人被丰富的文博活动吸引，选择走出家门，在博物馆里过大年。郑州商代都城遗址博物院连续七天推出文化惠民活动，观演绎互动、闻商都乐动、做非遗手工……游客们在这里感受古贤的魅力，聆听历史的韵律，触摸非遗的温度，每天都有与众不同的甜蜜体验。

一些游客甚至连续两天打卡郑州商都遗址博物院。初一偶遇先贤，趣味答题互动的笑颜还挂在脸上，初二年画人物仿佛从版画上跃然大厅，惊喜现身，游客们又接到了“门神”的赐福。“初二在博物院遇到‘门神’，还收到了甜蜜礼物，非常欣喜。听说今天有音乐会，就带着孩子又来了。”家在管城区的孙女士表示，“博物馆里过大年”体验感特别好。在博物院社教区，手工剪纸、布艺拼贴等活动吸引了许多孩子积极参与，场场爆满。喜庆热闹的氛围，趣味盎然的互动，让每位到访“商城之心”的人，都度过了难忘且欢乐的新春时光。

“豫”味中国年，见“郑”商博甜。当古都郑州迎来熙熙攘攘的见证者，千年的文化传承在新春佳节熠熠生辉。未来，这片土地上还将上演一场又一场文化盛宴，用富有历史底蕴的文博精品，奏响美美与共新乐章。

左右。

一夜暴瘦就像一夜暴富一样不靠谱，少吃几口多走几步，慢慢就会收获更满意的身材。

2.餐前喝一碗汤吃一个水果。

3.一口饭菜咀嚼15下再下咽，可以减慢消化吸收的速度。

4.每天坚持走一万步，每周最少两次有氧运动，每次90分钟