

# 肥胖各不同 锻炼怎么做

人们常说“胖子都是潜力股”，例如《银河护卫队》中的星爵，在没有红透半边天之前，他也是一个放在人堆里就找不到的普通胖子，然而在进行了一系列的减肥健身之后，星爵也成了一名带着“雅痞风”的帅哥。不过，想要完成“逆袭”，首先要分清自己属于哪种胖，并有针对性地减脂健身。同时，饮食的配合也是不可或缺的。



不同类型  
虚胖型中女性居多，强壮的胖子有肌肉

实际上，这里所谓的潜力股也有一定的共性，如 BMI 值大于 35、五官比例协调。因为 BMI 值的基数越大，逆袭的可能性就越大，而五官比例则决定了一个人瘦下来之后的“颜值”。

第一种肥胖的类型是虚胖型，以女性居多。他们一般没有训练基础，经常宅在家，日常生活中如爬楼梯、散步等活动对于他们来说都很有挑战性。这类人群赘肉较多，而且多数怕热、怕累、易出汗。一般情况下，这个类型的肥胖是因为摄入多、运动少而导致的，因此应将减脂作为首要任务，同时还应特别注意减少盐分的摄入，以免加重水肿。

第二种是正常型，这类人群占比很大。他们正常的生活没有问题，但肌肉力量缺乏，体能状态也堪忧。

区别对待  
●虚弱型：先练体能和肌肉力量

这类人群身体状态本来就很羸弱，体能和肌肉力量都较差，只能从最简单的生活中的运动开始，并且遵循先不断增加训练时间，再增加训练强度的原则。

第一步应该是先恢复体能和肌肉力量，可以试试每天简单运动 1 小时以上，游泳、爬楼梯、散步以及固定器械训练都可以。接下来可以在第一步的基础上，再加入 30 分钟左右的有氧与阻抗训练，其中有氧训练可以尝试动感单车、快走等。

## 11 月 14 日“世界糖尿病日” 关爱糖尿病患者眼健康

糖网会导致失明吗？  
糖尿病视网膜膜病(简称:糖网)作为糖尿病最严重的并发症之一,已成为 20~65 岁人群主要致盲的原因之一。糖尿病患者失明率超常人 25 倍,Ⅱ型糖尿病患者糖网患病率更高达 80%!

糖网会出现哪些病症和后果？  
眼病是糖尿病最常见的并发症,处于病变早期的患者可能并不会出现症状,但到了晚期便会出现严重视力下降,视网膜出血、玻璃体积血、牵拉性视网膜脱离、新生血管性青光眼、黄斑水肿等临床症状,甚至失明。

糖网需要如何防疗？  
首先,一定要严格控制好血糖和血压;早期发现可以采取药物保守治疗、激光治疗;若晚期才检

第三种则是强壮型的胖子。他们一般身体较为灵活，以男性居多。虽然体重超标，但却有一定的肌肉量。这一类型的人群看上去身材魁梧，感觉很壮实。他们的赘肉不多，身上的肉硬硬的，但肌肉的形状不太好看，让整个身材扣了分。不过，他们可以进行中等强度的运动，并且在许多力量项目上占据着天然的优势。

虽然不同“潜力股”有着不同的特点，但迈开腿、管住嘴始终是最核心的解决方法。在如何“迈开腿”上，他们还有一个共同点：一开始进行运动时，应避免长时间大强度的跑跳类运动，或是对关节冲击过大的动作。

在 BMI 指数下降到 30 以下之后，开始增强心肺和肌肉力量，用中等强度的间歇有氧和阻抗训练相配合，以每周四五次，连续三个月的频率锻炼下去，一定会收获不小。

如此坚持三个月之后，可以将间歇有氧与阻抗训练级别提升至高强度，此时就不再强调坚持多久，最好是仍然以每周训练四五次的频率继续下去，直到达到自己满意的程度。

查出糖网只能采取玻璃体切割手术治疗。一经发现患糖尿病,应马上检查眼底。无眼底病变的,半年到一年查一次;出现轻微病变的,半年查一次,每年做眼底荧光血管造影;出现新生血管病变,应 3~6 个月做一次眼底造影或遵医嘱激光治疗。

为帮助糖尿病患者更好地了解糖尿病视网膜膜病变的危害,帮助广大“糖友”提高眼健康意识,11 月 14 日,衡阳爱尔眼科医院将举办“关爱糖尿病患者眼健康——眼底名医讲堂”活动,衡阳爱尔眼底病学科主任罗新店现场讲解糖网防治知识,帮助糖尿病患者更好的保护视力健康。诚邀“糖友”及家属报名参与,报名热线:8239955。

### ●正常型：从减重和增肌开始

这类人群尽管体型肥胖,但并不影响正常生活,然而体重还是会限制他们的运动表现,因此减重是最重要的一步。如此一来,参照上述虚胖型的训练方

### ●强壮型：从增强心肺力量开始

纵观这三种肥胖类型,他们的锻炼有一个递进的关系,如虚胖型需要做的准备工作最多,正常型可以跳过虚胖型的第一步,而到强壮型这里,可以跳过虚胖型的前两步,直接进

### 饮食配合 基本原则少食多餐，优质蛋白非常重要

在健身这个“行业”中流传着一句话,“三分靠练,七分靠吃”。尽管有些夸张的成分,但事实也证明,如果在饮食的配合上不到位的话,练得再辛苦,也无法百分百达到预期效果。

要想让减脂健身事半功倍,首先要把握最基本的饮食原则——少食多餐。

如此一来,为自己准备应急餐就十分有必要。在特别饿却还不到饭点或者没办法正常吃饭的时候,千万不要放纵自己随意吃零食,应急餐在这个时候就派上了用场。其实也不用过于复杂,一根香蕉、一杯酸奶都可以。

在饮食上,多蒸煮不煎炸很重要,少油少盐少调料也需要注意,另外还需增加优质蛋白质的摄入。这里需要注意规避一些饮食上的误

法,跳过第一步最为基础的训练,直接进入第二步,努力将 BMI 值练到 30 以下,然后再按部就班地进行锻炼。具体的做法仍然可以参照虚胖型训练方法。

入增强心肺和肌肉力量的训练步骤中。这是因为强壮型的人群本身就有不错的运动基础,如此计划可以更加高效,先进一步提升运动能力,然后将重心转移到减脂上面即可。

区,如不吃肉、不吃主食等。

不少进行减肥锻炼的人会从直观角度上来理解,吃肉就意味着长肉,实际上却并非如此。人的身体每一个细胞都须要蛋白质去建构,尤其是肌肉。增加蛋白质的摄入在健身期尤其重要,它能加快运动后的肌肉复原、减少肌肉流失以及促进肌肉生长,还能让人更耐饿。具体选择上,鸡胸肉、牛腱子肉和鱼虾等,以及蛋奶、豆类都可以。

有些人用不吃主食来“减肥”,这实际上并不靠谱,因为碳水化合物是身体能量最主要的来源,人的大脑、心脏等都以碳水化合物为能源。为了保持身体机能正常的运行,每餐都应该最少有 1/4 的分量是来自含碳水化合物的主食,可以用红薯、豆类、粗燕麦等替代米饭、馒头。

此外,三餐的合理分配也不可忽视。在养成饮食习惯的过程中,需要一定的时间与意志力,这时可以试试将食物用小份包装,既能控制摄入量,又方便控制热量。

此外,绝大多数人认为运动前不宜吃东西,但不能一概而论,如果感觉身体需要,适当吃点东西是可以的。此外,喝杯水比较有利于锻炼,但不能暴饮。

### 健身水果

#### ●香蕉 含碳水化合物

香蕉富含可以快速见效的碳水化合物,同时钾的供应可以维持肌肉和神经功能,这也就是为什么很多运动会的后台总会有香蕉供应给运动员了。而如果想同时快速补充蛋白质,可以加一点花生酱。

#### ●菠萝 果酸帮助恢复

菠萝中含有比较丰富的果酸,能帮助身体恢复,缓解健身后导致的肌肉疲劳。再加上菠萝中含有菠萝朊酶的物质,可以消除锻炼引发的炎症或水肿现象。

#### ●苹果 迅速补维生素

苹果中含有丰富的维生素,能够补充健身锻炼中流失的水分和维生素。而且苹果能提供多酚类,可以起到增强肌肉力量的作用。

#### ●草莓 帮助缓解酸痛

健身后,可能会因高强度的锻炼,而使得肌肉出现轻微撕裂从而产生酸痛的感觉,而草莓中正好具有丰富的维生素 C、钾元素等,可以缓解这种酸痛的感觉,帮助身体修复。

#### ●橙子 调节新陈代谢

橙子富含多种有机酸、维生素,可调节人体新陈代谢。橙子 80%都是水分,含有丰富的维生素 C、钙、镁、钾等。

据新华网



广告