



控体重防慢病， 4招防治成人肥胖

◎贵阳市中医医院 刘火锋

在快节奏的现代生活中，成人肥胖已经成为威胁健康的“隐形杀手”。很多人没太在意时，体重就悄悄涨了，还会跟着增加高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。其实，解决肥胖并非束手无策，关键是掌握科学的自我防治方法，并融入日常生活。从吃什么、怎么动，到睡得多好、心情如何，每个小细节都可能帮你改变现状。选对防治策略，不仅能减重，还能全面提升健康水平。

饮食革命：从盘子开始的瘦身之旅

饮食调整的核心不是极端节食，而是科学改变“吃什么”和“怎么吃”。控制总热量摄入很重要，但更关键的是选“高营养、强饱腹”的食物：比如用糙米、燕麦等复合碳水代替精米白面，用鱼、豆制品、瘦肉等优质蛋白替换肥肉，多吃蔬菜和低糖水果，这样能延缓饥饿感，避免吃太多。此外，在烹饪方式上也需注意，尽量选择清蒸、水煮、凉拌，减少油炸、油煎等高油做法，既能保留食物营养，又能降低热量摄入。

另外，吃饭节奏也得改。别狼吞虎咽，适当放慢速度、延长用餐时间，能让大脑及时接收到“吃饱”的信号，减少过量进食。还要坚持三餐规律、不吃夜宵、少碰零食——这些细节看似不起眼，长期坚持下来，减重效果会很明显。

运动打卡：低强度、巧节奏，轻松甩肉

想甩肉，“动起来”是关键，而找对适合自己的运动节奏，才能更容易坚持。成年人不用盲目追求高强度训练，可根据自身健康状况选择能长期做的运动，比如快走、

骑车、游泳、跳舞等中低强度有氧运动，每周保持至少150分钟，之后再慢慢提高强度和频率。以快走为例，保持每分钟100~120步的速度，既能有效燃脂，又不会过度消耗体力。

如果能搭配力量训练，还能提高肌肉代谢率、提升基础代谢——哪怕躺着不动，身体也能消耗更多能量。可以从自重训练入手，如深蹲、平板支撑，每周进行2~3次，每次20~30分钟。平时也可以把运动融入生活，比如用爬楼梯代替坐电梯、步行上下班，不知不觉就能增加活动量，让体重往健康方向走。

睡眠优化：夜间也是减肥的好时光

别以为减肥只靠“白天努力”，晚上睡好也很重要。长期睡眠不足会打乱体内激素平衡，影响食欲调控，让人更容易吃多。而好睡眠能调节激素，尤其是控制食欲的“瘦素”和“饥饿素”。成年人每天应保证7~9小时高质量睡眠，还要养成固定作息，别熬夜、别过度劳累。

睡前尽量少用手机、电脑等电子设备，因为蓝光会抑制褪黑素

分泌，干扰正常的睡眠节律。营造安静、昏暗的睡眠环境同样关键，可使用遮光窗帘、耳塞或白噪声机辅助入睡，能显著提高入睡速度和睡眠深度。规律的睡眠还能减少夜间想吃东西的冲动，让第二天精力更足、代谢效率更高，为长期减重打下好基础，避免因激素紊乱导致体重反弹。睡眠就像身体的“重启键”，持续保持优质睡眠，能让减肥事半功倍。

压力管理：轻松心情，轻盈身体

压力大也会让人变胖，这一点很容易被忽视。长期处于高压状态，体内“皮质醇”水平会升高，不仅会刺激食欲，还容易让脂肪堆在肚子上。所以，想防肥胖，得先学会管理压力：比如每天花10分钟做深呼吸、冥想，或者写情绪日记，都能调节心理状态。深呼吸时，通过腹式呼吸法，能激活副交感神经系统，降低皮质醇分泌；冥想则有助于专注当下，减少焦虑感；情绪日记能帮助梳理内心想法，将负面情绪具象化排解。

另外，建一个稳定的“支持系统”也很有用——比如和亲友聊聊天、加入兴趣小组，情绪波动时能有人帮你缓冲，就不容易把“吃”当成发泄情绪的方式（这是避免“情绪性进食”的关键）。把压力管理融入日常，能养成健康的生活节奏，让体重控制更自然、更持久。

防治肥胖不是一场“速战速决的战斗”，而是要长期坚持生活方式调整。只有把健康的饮食习惯、规律的运动节奏、优质的睡眠质量和稳定的情绪管理结合起来，才能真正稳住体重。这么做不只是为了拥有更轻盈的身材，更是为了远离疾病，拥抱更有活力的人生。😊