



# 做到这几点，体重不反弹

◎广西壮族自治区南溪山医院（广西壮族自治区第二人民医院） 李赞东

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。现在很多人都在减肥、控制体重，但是很多人在减肥成功后，常常面临体重反弹的问题。对此，本文将从科学饮食、规律运动、心理调节、生活习惯等方面，探讨如何建立健康的控重习惯，实现长期稳定的体重管理。

## 科学饮食：从“节食”到“合理膳食”

很多人减肥失败，往往是因为采取了极端的节食方法。这种做法不仅难以坚持，还容易导致营养不良、代谢下降，且一旦恢复正常饮食，体重就会迅速反弹。健康的饮食习惯应该是“合理膳食”，而不是“极端节食”。合理膳食的核心是均衡搭配、多样化、适量控制，同时结合规律饮食和饮食卫生，以满足身体营养需求并预防疾病。均衡搭配建议采用“饮食金字塔”原则，即以谷薯类、蔬菜、水果为主，适量摄入优质蛋白质（如鱼、禽、蛋、豆制品），控制脂肪和糖分的摄入。营养比例约为：碳水化合物供能占50%~65%，脂肪20%~30%，蛋白质10%~15%。避免长期单一饮食，例如完全戒断碳水或过量摄入肉类。同时，注意饮食的节奏和方式。每日三餐规律进食，避免暴饮暴食或长时间空腹。两餐间隔4~5小时，晚餐与睡眠间隔至少3小时。晚餐尽量清淡，避免高热量食物，有助于减少脂肪堆积。此外，注意细嚼慢咽，比如每口咀嚼15~20次，延长进食时间有助于消化和饱腹感信号传递，预防过量进食。

## 规律运动：培养终身锻炼习惯

运动是体重管理中不可或缺的一环。它不仅能帮助燃烧脂肪、增强肌肉，还能提高基础代谢率，有助于长期保持理想体重。要想不反弹，关键在于将运动变成一种生活习惯，而不是短期任务。建议选择自己喜欢的运动方式，例如快走、游泳、骑自行车、瑜伽、跳舞等，这样更容易坚持下去。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动（如快走、慢跑），并结合每周两次以上的抗阻训练（如哑铃、深蹲），以增强肌肉力量。肌肉越多，基础代谢率越高，身体在静息状态下消耗的能量也就越多，有助于控制体重。

## 心理调节：树立正确的体重观

体重管理不仅是一场身体的挑战，更是一场心理的修炼。很多人在减肥过程中容易产生焦虑、挫败感，甚至陷入“减肥—反弹—再减肥”的恶性循环。因此，树立正确的体重观至关重要。健康的体重不是追求极致的“瘦”，而是根据自己的身高、体脂率、肌肉量等因素，设定一个合理的、可持续的目标。可以把体质指数（BMI）作为参考，但也不能盲目追求数字上的

变化。此外，要学会接纳自己的身体，避免因体重波动而产生负面情绪。体重管理是一个长期的过程，偶尔的波动是正常的，重要的是保持整体趋势的稳定。

## 建立良好的生活习惯

生活习惯对体重管理也有重要影响。以下几个方面值得重视。一是保证充足睡眠。研究表明，睡眠不足会影响激素分泌，增加饥饿感，降低饱腹感，进而导致进食量增加。建议成年人每天保持7~8小时的高质量睡眠。二是管理压力。长期处于高压状态会导致皮质醇水平升高，从而增加脂肪堆积，尤其是在腹部。可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解压力。三是避免久坐。长时间坐着会降低能量消耗，增加肥胖风险。建议每坐1小时起身活动5~10分钟，如伸展、走动等。四是培养自我监控意识。记录饮食、运动情况和体重变化，有助于及时发现问题并调整策略。可以使用手机App或纸质记录本进行追踪。

## 设定合理的阶段性目标

在体重管理过程中，设定清晰、可实现的阶段性目标非常重要。目标过于激进或脱离现实，容易让人产生挫败感，从而放弃。例如，可以设定“每月减重1~2公斤”或“每天步行8000步”这样的目标。这些目标既具体又可衡量，有助于增强成就感和动力。同时，要学会奖励自己，当达成阶段性目标时，可以给自己一个小奖励，比如买一件新衣服、看一场电影、做一次按摩等，这种正向激励有助于增强坚持的动力。

记住，真正的减肥不是减掉多少公斤，而是改变生活方式，让健康成为一种习惯，让体重管理成为一种生活常态。😊