

福利社

健康读本

运动减肥不是随便跑跑步、走走路，也得讲究方式方法。

三个月 从自卑的小胖变成阳光型男 18岁少年蝶变的秘诀



本报记者 何丽娜
通讯员 周文照 张文文

“请问你是？”进门看见诊室里坐着位挺拔有型的少年，张锐脑子里快速“搜索”着当天预约的病人，却找不到一个“匹配”的对象。

“张医生，我是小宇啊，不好意思，我比预约时间早到了半小时。”少年起身摘下口罩，彬彬有礼地回答道，浑身散发着阳光与自信。

这下，张锐更不敢相信自己的眼睛了。回想三个月前初见小宇时，1.75米的个子，95公斤的体重，高大的身材与轻到很难听清的说话声形成了鲜明的反差。

而让小宇从内到外快速改变的就一件事——减肥。

三年暴增20多公斤 妈妈看着发愁不已

18岁的小宇，品学兼优。去年高中毕业后被国外知名大学录取，受疫情的影响，“留学生”无奈在家上了一年的网课。人为的时差，让他过上了黑白颠倒的“宅生活”。

“本来他就不爱动，这下晚上上课白天睡觉，连家门都不用出了。”小宇妈妈发愁，“他以前身材都挺标准的，从高中开始，学习压力大，活动减少了，还经常会吃零食、冰淇淋、奶茶等高热量食物减压。眼看着体重从70多公斤到80多公斤再跃到90多公斤，整个人就像气球一样吹起来。现在虽在家，可我们根本管不好，那长势完全控制不住。”

小宇妈妈是位医务工作者，她很清楚肥胖可能带来的一系列健康问题有多可怕。尤其是体检后发现，血脂高、尿酸高、中重度脂肪肝已出现肝功能异常，超重肥胖已是肉眼可见。于是，她带着儿子来到了杭州市五云山医院的减重代谢门诊。

“小宇第一次来是在四月中旬，那时候大部分人都穿上了薄款的春装，而这位本该血气方刚的少年郎却还穿着件羽绒背心。在妈妈的陪同下，他显得特别沉闷，整个问诊过程基本是问一句才答一句，而且声音很轻，得凑近了才勉强听得见。”张锐因此对小宇印象深刻。

少吃多动没减下来 美食减重却显奇效

在问诊过程中，张锐得知，其实小宇妈妈之前帮过儿子减肥，主要方法就是“限制饮食，少吃多动”。提起这个，不爱说话的小宇竟开启了“吐槽”模式，他说尤其厌恶那些清蒸、水煮的菜，导致他没坚持两天就放弃了。而跳绳也跳了一段时间，因腿疼而停止。一次次减肥都以失败告终，甚至是越减越肥。

营养师俞卫华告诉他们，很多人对减重管理存在一些认识误区。比如，以为减肥就是饿肚子，殊不知，吃得好在科学减肥中非常重要，否则，受苦受累减掉的是身体里的水，很快就会反弹，还有的甚至减掉了肌肉，就更得不偿失了。而美食减重将每天所需的营养成分和能量进行细分，配合不同的烹饪方式，也可以做出美味的减重餐。

除了美食减重干预，张锐还联合五云山医院的运动师、营养师、健康管理师及健康教练等多学科专家，为小宇制定了综合减肥方案，包括资深营养师的减脂餐设计、运动师的运动评估及指导，还有健康教练和健康管理师的全程跟踪指导。小宇的一日三餐和每日运动，都在群里拍照打卡，专家们给予专业点评。而一旦发现小宇懈怠了，他们还会及时鼓励支持。

历时三个月的减肥 他仿佛经历了蝶变

都说减肥是最好的整容，而小宇在一天天坚持中实现了“蝶变”。三个月时间，他不仅体重轻了10公斤，身体也回归健康，穿衣服也更加帅气。

妈妈最惊喜的是，以前一说减肥就跟她对着干的儿子，现在会主动跟她讨论：怎么做减肥餐，不吃主食是错误的……看着儿子逐渐养成健康的生活方式，妈妈欣慰极了，因为这能让他获益终生。

而在小宇看来，自己从中收获最大的，是运动医师给出的运动处方。“我以前想通过跳绳减肥，坚持没几天就腿疼，医生给我做了评估才知道，原来是我髌关节灵活性差、膝关节受过伤，不适合做跳跃运动。沈瑜医生结合我的评估结果和作息习惯，制定了一个腹式呼吸、卷腹、靠墙静蹲、平板支撑、椭圆机等结合的运动处方，我练了之后，感觉手臂和腿的肉都结实了，肚子上的肥肉掉得最明显。”他说着还忍不住伸出手臂展示。

“错误的运动方式不仅不能减肥，反而会伤害身体。减重要循序渐进，我们会根据个人情况进行动态化运动调整，全程跟踪进行减重指导，减重增肌，让体重实实在在地减下去。而针对年纪大有基础性疾病的人群，我们也会根据具体情况给出个性化解决方案。”医院负责体医融合项目的沈瑜医生介绍说。

福利+

入群就有礼 还能抽取免费“国民体质测试”名额

随着经济的发展，大家的生活方式也跟着改变，随之而来的则是一系列与肥胖相关的“幸福的烦恼”。

据杭州市五云山医院院长郭君萍介绍，医院多年来一直致力于健康管理工作，去年更在此基础上推出多学科联合减重服务，从营养、运动、心理等全方位进行干预，并通过线上线下结合方式将服务从院内延续到院外，以达到持续有效的减重效果。

据统计，一年多来，到五云山医院寻求科学减重服务的人群以中青年为主，他们有的是企业高管，有的是高校教师，还有的是在校学生等，他们对自己的形体有要求，对健康也比较重视，因此，在减肥的过程中也能较好地配合医生，效果也就比较明显。

这个夏天，杭州市五云山医院联合钱江晚报·小时新闻推出“健康生活，科学减重”公益活动，上周送出的30个免费健康教练式营养访谈名额受欢迎。这周我们推出运动减重健康指导，让您在美食减重和运动处方的综合干预下，实现“蜕变”。

本周公益活动第二波福利又来了——扫一扫左侧二维码进入“五云减重暑期训练营”，即可获得专家的在线指导，并有机会参与抽奖，获取免费“国民体质测试”名额。想知道怎么运动对自己减肥最有帮助的人，请抓紧了。



扫一扫二维码
加入五云减重
暑期训练营

