



钟进减重前和女儿的合影。受访者供图

# 10年前,他半年内减重25公斤 如今,比当年还“下探”了5公斤

## 不反弹的诀窍:长期保持健康的生活方式

“体重65.4公斤,BMI值21.4,体脂百分比22.3,保持得很好!下一步建议有氧运动和抗阻训练相结合,增肌。”近日,宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽主任医师指着一份刚出炉的人体成分分析报告,笑着对钟进(化名)说。

钟进是励丽的老患者。2015年,励丽牵头创建宁波市首家肥胖俱乐部,他是第一批患者。在肥胖俱乐部的7000多名肥胖患者中,钟进属于减重“优等生”:他仅花半年时间,便从95公斤减到70公斤,十年间体重不仅没有反弹,反而还“下探”了5公斤左右。他是怎么做到的?



现在的钟进。

### 1 “蹲下来抱女儿累得我气喘吁吁”

钟进今年45岁,是一位工程师。与很多从小肥胖的胖友不同,钟进是后天导致的“压力肥”。“11年前,我经常加班,作息不规律,加完班第一件事是吃夜宵,吃完回家就睡,到家还喜欢葛优躺。”这些习惯,让身高1.75米的钟进像吹了气的气球一样迅速胖了起来。

肥胖给他带来了一系列的烦恼,比如大腿根部总是被磨出血印子、运动鞋穿不了一年就报废。更关键的是健康问题,高血脂、脂肪肝、高尿酸、糖尿病前期、睡眠呼吸暂停综合征都找上了门。

有一次,钟进拖着满身疲惫下班回家,3岁的女儿开心地跑向他。他蹲下身把女儿抱起来,这个寻常的动作竟让他气喘吁吁,“那一刹那,有一种发自内心的挫败感。”尽管如此,他还是没有动减肥的心思,心想还年轻,还没到减肥的时候。

2014年上半年,钟进的爷爷和父亲相

继离世。家庭的变故,让他产生了减肥的紧迫感,“一下子觉得,挡在自己和死神面前的那堵墙没了。”

也就是在那年夏天,钟进迎来了体重巅峰,“看到体重上了三位数(100公斤),我脑袋嗡嗡响。”他下定决心减肥。

靠着少吃加运动,以及被透支的意志力,钟进在半年瘦了5公斤左右。但再想瘦就变得异常艰难,“好不容易瘦下的三四公斤,一不留神出去旅游一趟就能吃回来,以至于对自己的自控能力产生了怀疑。”

在与体重不停拉扯的过程中,他在《宁波晚报》上看到了宁波市肥胖俱乐部成立的消息。他了解到,这是一个宁波市第一医院糖尿病专科联合骨科、心理科、营养学科、肠胃手术外科及健身教练等多学科专业团队组建的减肥俱乐部,有专业医生提供基于大数据和循证医学的建议,他马上报了名。

### 2 “通过减重找到自信”

找到励丽时,钟进的体重已经减到了95公斤左右,但BMI指数仍然在31.3,属于肥胖范畴。2015年8月8日,他正式加入肥胖俱乐部,以生活方式干预开启减重之路。

钟进怎么都没有想到,在半年的时间里,他竟然“无痛感”地减下了25公斤。同样是制造热量缺口,同样是“管住嘴、迈开腿”,在这里怎么就“开挂”了呢?

他说,最大的感触是自己在俱乐部学到了很多:“自己的理想体重对应的热量摄入值是多少;基础代谢率是多少;碳水、脂肪、蛋白质的比例范围和矿物质及微量元素的搭配;如何看懂食物外包装上的成分表和热量表;食物的搭配要科学、合理、均衡和健康……”

减重的初级阶段,他认为自己学会的最重要的一项技能是记录。“饱腹感是因人而异的,胖子总是餐桌上那个最后放下筷子的人,我们会在不知不觉中吃过量的食物。”而通过食品外包装的重量信息,厨房食物称或者照片AI估算,借手机上的APP软件,可以快速记录一天的饮食内容,算出一天的热量摄入,还能知道碳水、蛋白质、脂肪的比例。

他不再和以前一样,对自己的热量摄入一无所知,而是听从营养师给出的专业

意见:每天摄入热量不得低于个人的基础代谢率。“低于这个值,身体会误以为处于饥荒状态,主动降低基础代谢率,以后多出来一点热量,都会疯狂转化为脂肪储存起来。这也是为什么我之前自行减肥总是原地踏步的原因。”

运动是整个减重期间必不可少的一环,不过钟进一开始的体重基数较大,能采用的运动方式相当有限,游泳是他一直坚持的运动项目。

他还特别提到减重的氛围感,“减肥是一个需要坚持和毅力的过程,单打独斗往往难以持久。我所在的减重微信群有10名胖友,十年来大家每月初都在群里汇报体重和腰围,营养师、运动师、心理师等多学科专业力量会全程指导和鼓励我们。组员在彼此的互动中交流经验、互相监督,共同激励,一起坚持了下来。”

他惊喜地发现,体内亮起的健康红灯一个个被“掐”灭,“脂肪肝消失了,血脂指标也正常了,糖尿病前期也实现了逆转,往日震天的呼噜声也轻了许多,个人衣物也换了好几轮,从XXL一路到了M。”在这个过程中,他感觉到减肥是一件付出便有回报的事,“以前经常被自我怀疑、自我否定的情绪裹挟,通过减重这件事重新找回了自信,还收获了健康的身体和好的心态。”

### 3 真正挑战是不反弹

减肥成功不等于结束,真正的挑战是不反弹。这十年间,钟进不仅维持住了减重成果,还比之前瘦了5公斤。他是怎么做到的?

“许多人存在思维误区,认为减肥成功后可以恢复到之前的饮食习惯,这种想法往往导致反弹。”十年来,钟进一直保持着减重以来的饮食习惯和运动习惯。对于减重不反弹的心得,他总结下来具体有三点:

首先,选择食物时,除了味道,再加上健康营养这个条件,学会看食品配料表和营养成分表,就能筛除掉很多味道好但没营养或者不健康的食物(如油煎油炸食物、糕饼、烘焙甜食、含糖饮料等)。

其次,单独分餐。减肥前,家里就数他胃口最好,因为饱腹感来得晚,吃起来会停不下来,最后剩菜剩饭全都进了他的肚子。“现在我一般和家人分开吃饭,眼不见为净,自己也不会摄入过量食物。”

另外,运动方面,他坚持每周游泳5次-6次,每次游半小时,“运动消耗的热量与心率密切相关,我游泳时心率尽量保持在125次-145次之间。这样能额外消耗大概300大卡的热量。”

这些年,钟进的体重也不是没有反弹过,“逢年过节或者外出旅游回来总免不了重上几斤,我习惯每天清晨起床后称一下体重。数字上升了,就及时收一收,重新调整回原来的饮食和运动模式,体重很快就能下去。”

至于放纵餐,他也没少吃,“减重是一场心理战。有些人可能会因饮食限制而感到不快乐,甚至抑郁。适度满足自己的饮食欲望,比如偶尔吃喜欢的甜食,给自己安排一顿放纵餐,有助于身心健康。”

励丽说,肥胖俱乐部还有很多像钟进这样的减重“优等生”,这些“优等生”有一些共同特点:懂得均衡饮食,坚持适量运动,拥有健康睡眠,还有一个绝佳的减肥心态,“减肥是临时的,健康的生活方式和习惯的养成却是永久的,这才是真正的减重成功。”

记者 庞锦燕 通讯员 庞赞