这家医院68名医务人员

两月减重181公斤 其中“冠军”减重16公斤

专家：科学饮食，将运动融入生活

邬玉婷减重前后对比。

短短两个多月，68名职工累计减重181公斤，单人最高减重16公斤……9月24日，宁波市第二医院“快乐‘医’身轻”职工减脂大赛亮出“成绩单”。医务工作者平时的工作节奏较快，他们是如何实现高效减脂的？其中又有哪些细节值得普通人借鉴？

1 “冠军”吃饱了更有力气减肥

邬玉婷是本次职工减脂大赛的冠军。近两个月，她从90公斤减至74公斤，狂甩16公斤，不仅身形小了一号，整个人也更显挺拔利落，精气神十足。除了体重下降，身体的其他多项指标变化也相当喜人：体脂率从42.6%降到37.1%，腰围小了19厘米，臀围小了11厘米。

“这么大的变化，之前的我想都不敢想。以前我也试过节食减肥，基本不敢吃主食，光吃水煮菜和牛肉，那叫一个痛苦！体重是掉了，但人也快抑郁了，而且一恢复正常吃饭就反弹，打击太大了。”邬玉婷坦言，曾以为减肥注定是条“苦行僧”之路。

这次参赛后，她才意识到减重不靠饿肚子，而是要学会正确吃，吃饱了更有力气减肥。在临床营养科专家的指导下，她学习了科学饮食的“211食谱”，并网购了一个四格餐盘和一把食物秤来控制饮食量。

“最大的那格，我必须用蔬菜填满；第二大的，放半荤半素；两个小格子，一个装主食，一个装纯荤菜。”邬玉婷一边说一边比画，这套方法让她吃得明明白白，每顿的蔬菜控制在200克–250克、肉类80克、主食熟重100克–120克，烹饪上以蒸煮为主，稍微少油少盐一些。“嘴巴没怎么受委屈，该吃的都吃了，只是量控制好了。”

值得一提的是，她并不拒绝“放纵餐”。“偶尔会和家人朋友吃顿火锅或者贵州烙锅，但我会告诉自己，不能贪多，解馋即可，心态好了，反而不会报复性进食。”她通常将放纵餐安排在中午，并通过减少临近几餐的进食量，弥补放纵时超出的热量。

运动上，她按中医康复科医生建议，每周运动三到五天，时间充裕就去江边跑步，工作忙就在小区里爬楼梯，一般是爬四趟9楼，再结合一些力量训练。就连午休习惯也改了：“以前吃完就躺，现在怎么也得在科室里溜达一会。这种小细节，累积起来效果很大。”

2 获奖者 比的是减脂更是健康

除了冠军，其他获奖者也把减重研究明白了，各有“减脂秘籍”。比如“小蛮腰奖”得主石峰，腰围从90厘米减至78厘米。他的秘诀是：清晨喝一杯黑咖啡后，进行半小时空腹慢跑。“咖啡既提神又促代谢，能更好地燃脂。”但他提醒，这种空腹运动方式需在专业指导下进行。

比如“增肌奖”获得者赵汉新体重虽然没减几斤，但他完全不慌，“因为我的体脂率下降很明显，换算一下相当于用肌肉替换了1.5公斤纯脂肪。以前是‘软胖子’，现在是‘硬汉子’！”他笑着说，比赛期间他经常抽空去健身房，先有氧后力量，配合高蛋白饮食，现在身体上有了些许肌肉线条。“很多人只看体重数字，其实体脂率和肌肉量也很关键。”

“作为医务人员，我们减重比的不是谁更瘦，而是谁更健康。”该院副院长刘鹏介绍，本次比赛综合评估体重下降率、体脂率变化、肌肉量提升等多项指标，“打破饿肚子才能瘦的误区，让大家知道科学减重能做到增肌减脂同步进行，不用遭罪也能瘦得健康。”

他表示，要一分为二地看待减重成效：“体重没有下降，不代表减重没有效果。本次比赛中，有多名职工和赵汉新情况类似，体重变化不大，但体脂率下降、肌肉量增加，整体健康水平提升，这同样是成功的减重。我们也鼓励大家跳出‘唯体重论’的旧观念，关注身体的真实改善。”

3 专家 记牢这七条实用减重建议

颁奖礼交流期间，作为全院减重行动背后的“功臣”、全程指导参赛职工科学饮食、运动的MDT办公室副主任陈思、临床营养科专家徐斌斌、中医康复科专家刘璐，结合比赛期间选手表现与国家指南，给出以下几点实用建议：

一是做到科学的“入不敷出”。减重的本质是创造热量差，即让热量摄入＜热量消耗。科学减重要保证营养摄入充足而均衡，不用追求极端热量差，每日300千卡–500千卡的热量缺口更易坚持，也能避免身体代谢紊乱。

二是“挑剔”吃主食，粗细搭配。不是不能吃主食，而是要“挑着吃”。把一半精米白面换成糙米、燕麦、玉米等全谷物，它们膳食纤维丰富，升糖慢，抗饿能力更强。吃饭时，不妨尝试“蔬菜→蛋白质→主食”的顺序，这样可以增强饱腹感，平稳餐后血糖。

三是蔬菜要管饱，蛋白要选优。争取每天摄入两斤左右的各类蔬菜，尤其多吃深色蔬菜（如西蓝花、紫甘蓝等），富含抗氧化物质。水果适量吃，每天半斤左右即可，不宜替代正餐或过量食用。蛋白质要选“优质款”，鸡蛋、鱼虾、豆腐、豆制品都是好选择，尽量多吃鸡肉、鱼肉等白肉，深海鱼（比如三文鱼、鳕鱼）、海带等还能抗炎。奶制品应优先选低脂、脱脂款，而酸奶要选无糖的，因为含糖酸奶可能会破坏益生菌活性。要是偶尔来不及吃饭，一片全麦面包加一块非油炸豆干，就是份简单又营养的“应急餐”。

四是做“蒸”君子，少“炒”闹。尽量多采用蒸、煮、凉拌、低温慢炖的烹饪方式，避免油炸和红烧，养成少油少盐的口味。

五是选择少加工、近天然的食物。日常生活中要有意识地减少超加工食品的摄入，如薯片、蛋糕、巧克力等。它们通常高热量、低营养。并非完全不能碰，但要做到适可而止，控制频率和分量。

六是运动融入生活。运动不一定非要去健身房，爬楼梯、快走、慢跑、居家抗组训练（如开合跳、蹲马步等）等都是很好的运动方式。关键在于规律和坚持，尽量每周保证150分钟以上的中等强度运动。特别是“快走楼梯”这项运动，居家或是工作地点都能进行，最容易执行，建议每天爬4趟（上楼保持匀速，下楼乘坐电梯），按个人身体情况控制单趟层数（低等强度为5层–8层，中等强度为8层–12层，中高强度为15层–18层），爬楼期间心跳宜控制在120次/分–130次/分，可适当加深呼吸促进脂肪排出，趟与趟之间休息至呼吸均匀。特别要提醒的是，运动期间注意安全，做好热身，避免受伤。

七是关注体脂率变化。减脂和增肌可以同时进行，肌肉量增加有助于提高新陈代谢，形成“易瘦体质”，无论是对短期减肥还是长期维持都有较大好处。多进行力量训练，配合蛋白质摄入，是增肌减脂的有效途径。

记者 庞锦燕 通讯员 俞俊妍 文/摄

“小蛮腰奖”“增肌奖”“紧致翘臀奖”获得者领奖。