

# 你的体重,可能“骗”了你

本报记者 傅潇雯

许多人辛苦节食、拼命运动,体重秤上的数字却纹丝不动,甚至陷入“越减越重”的怪圈。在追求健康体态时,人们将目光仅仅锁定在下降的公斤数上,却忽视了体重背后更复杂的身体情况。北京体育大学运动人体科学学院教授严翊表示,体重管理的核心在于理解体成分的平衡,“减重”绝不等于简单地“减数字”。

“我们需要客观地判断减脂减重与体重管理之间的关系,这二者并非完全划等号。”严翊表示,体重由肌肉、水分、脂肪、骨骼等多种成分构成,运动后体重不降,可能是肌肉量增加、水分储存变化所致,而这恰恰是健康改善的信号。

真正的健康风险,主要来自“多余”的脂肪,特别是内脏脂肪的过度囤积。国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员赵之光讲到,目前常用BMI(身体质量指数)来判断体重标准,但这具有一定的局限性,“如果两人的BMI指数都是35,一个可能体型肥胖,另一个则可能是肌肉含量极高的健壮运动员。”因此,单纯依赖BMI容易产生误判。

体重管理的核心,应转向关注“体脂率”

和“内脏脂肪水平”。赵之光建议,男性体脂率宜控制在15%至20%,女性宜在20%至25%。内脏脂肪则可通过腰围来简单评估:男性腰围大于90厘米,或大于身高的二分之一,女性腰围大于85厘米,会增加糖尿病、心血管疾病等风险。

严翊表示,脂肪是身体“刚需”,分为必需脂肪和储存脂肪。必需脂肪分布于神经、细胞膜等关键部位,参与激素合成、体温调节等功能,男性约占体重3%,女性约占12%,不可或缺;储存脂肪则由多余热量转化而来,男性约占体重12%,女性约占15%至20%,主要功能是保温和缓冲。

减脂的目标,是科学减少多余的“储存脂肪”,而非盲目消除所有脂肪。更要警惕脂肪细胞的“记忆效应”,严翊解释,脂肪以脂肪细胞形式储存,其“数量”与“体积”共同决定脂肪总量。当我们发胖时,脂肪细胞会先增大体积,数量也可能增加。减肥时,脂肪细胞体积会缩小,但其数量却不会减少。“这就是为什么在瘦身过程中还会‘反弹’的原因,原来有10个脂肪细胞,长胖后变成20个,瘦身数量依然是20个。当再次反弹时,会以20个为基础增大。因此每次反弹,体重增加的可能性会更大。”严翊说,因此体重管理要从早期开始,并作为一个长期坚持的健康习惯。



新华社记者 任超摄(资料照)

## 三大人群“微运动”处方来了

针对现代生活中体重管理常因“没时间运动”而受阻的普遍难题,利用碎片时间进行温和、规律的身体活动,正成为一种行之有效的运动方式。赵之光从体重管理和能量代谢的角度出发,为不同人群设计了简易、安全的“碎片时间运动处方”。这些动作帮助人们将零散时间转化为“微消耗”机会,通过增加日常活动总量,温和提升代谢,从而助力长期健康的体重维持。

### 上班族:工位变身健身房 击退久坐疲劳

对于长期伏案的上班族,核心问题是久坐导致的能量消耗骤减与脂肪堆积。赵之光建议利用办公室常见物品进行健身。

#### 动作一:矿泉水瓶肩绕环

坐直,腰背紧贴椅背,双手各握一瓶矿泉水,缓慢进行肩部的顺时针和逆时针画圈绕环,过程中尽力打开肩膀。

#### 动作二:坐姿抬腿

坐于椅子前部,腰背挺直贴紧椅背,双手

扶住椅子两侧保持稳定,双腿交替或同时缓慢向上抬起膝关节,再缓慢放下。

第一个动作顺、逆时针各做8次为一组,完成8组;抬腿动作每组10至15次,完成3组,组间均休息30秒。利用工间碎片时间练习,能有效缓解疲劳,减少内脏脂肪堆积的情况。

### 学生族:书包巧变器械 练出挺拔体态

学生群体可利用课间短暂休息,借助书包进行锻炼。

#### 动作一:负重蹲起

将装有书本的书包抱于胸前或置于双肩,两脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行或稍低,膝盖对准脚尖,腰背挺直,然后发力站起。

#### 动作二:书包俯身划船

身体前倾,膝盖微弯,双手抓握书包带,将书包向上提拉至腹部,感受背部肌肉收缩,再缓慢放下。

需要注意的是,蹲起时要慢,建议两秒下,一秒起;划船时要保持腰背挺直,发力时

呼气。每个动作每组完成12至15次,进行3组,组间休息30秒,能有效锻炼下肢和背部肌群,塑造良好体态,并缓解久坐学习的压力。

### 银发族:增肌稳平衡 健康享晚年

肌肉随年龄流失是老年人面临的主要挑战,这不仅导致活动能力下降,更会加剧代谢问题。

#### 动作一:弹力带扩胸

坐姿或站姿,双手握住弹力带两端置于胸前,缓慢向两侧水平拉开,感受胸部肌肉收缩,缓慢还原。

#### 动作二:扶椅踮脚

面对稳固椅背站立,双手轻扶,缓慢提起脚跟至最高点,保持1至2秒,再缓慢落下。

动作过程中不能憋气,可以采用数数的方式,动作要慢并且要控制住。核心是保障安全,并给予肌肉足够温和的刺激。建议每个动作完成10至15次为一组,练习3组,组间休息30秒,有助于维持肌肉量,提升平衡能力。

## 在碎片时间里“慧”动“慧”吃

体重管理其成效长久与否,在于是否掌握了“智慧”的策略,以及能否让运动与饮食成为可持续、有效率且与生活融洽相处的习惯。科学的体重管理,离不开“智慧运动”与“智慧饮食”。

### 运动策略——效率优先,碎片整合

研究表明,中低强度的有氧运动(如快走、慢跑、骑行)在单位时间内脂肪供能比例最高,是高效的燃脂选择。而力量训练(抗阻训练)虽在运动当下直接消耗的脂肪不占优势,却能显著增加肌肉量,提升基础代谢,并产生持续的“后燃效应”,在运动后长时间内继续消耗能量。最佳策略是“先力量,后有氧”,能将燃脂效果最大化。更重要的是,运动不必拘泥于整块时间。利用通勤

路上快走、工间休息时活动,将每天5至10分钟的“碎片化运动”累积起来,同样能产生可观的能量消耗。

### 饮食配合——时机关键,按需补充

运动前后的营养补充关乎效果与恢复。运动前1至2小时,可补充适量蛋白质(如一个鸡蛋),为运动供能,但避免临运动前大量进食。运动中,若进行高强度训练超过1小时,需及时补充含糖和电解质的运动饮料或一根香蕉,以防低血糖和脱水,但应避免饮用高糖果汁以免肠胃不适。运动后,可饮用含糖和蛋白质的复合饮料,或在一小时内安排正常餐食,重点补充优质蛋白质和复合碳水化合物,帮助肌肉修复,但要避免选择深加工食品。

## 高校与社会组织联手共筑全民健身“太极模式”

本报记者 傅潇雯

在健康中国战略深入推进的背景下,太极拳凭借其对身体素质、心理调适和慢病防治的综合价值,成为全民健身的重要内容。2018年,北京体育大学(以下简称“北体大”)与北京市海淀区太极拳协会(以下简称“海太协会”)建立战略合作,海太协会成为北体大体育养生教学科研实践基地。八年来,双方在教学、科研、人才培养、数字化传播、赛事活动等方面持续深耕,共同探索高校专业力量与基层群众体育深度融合的新路径。

在日前举行的海太协会成立五十周年庆典上,北体大相关负责人表示,八年共建实践表明,双方探索出的“高校专业优势+社会组织资源+社区实践场景”联动体系,是新时代体教融合的可复制

模式。

合作将优秀学术资源注入社区,推动教学体系化。北体大的胡晓飞、黄康辉、庄永昌、彭翔吉等一批专家教授常年深入社区一线,将运动科学、中医理论融入太极拳、八段锦、导引养生功的课程研发与教学,形成科学化、体系化、适老化的教学体系。例如,庄永昌教授推动八段锦标准化教学与基层教练培养;彭翔吉博士将中医导引应用于慢病干预;黄康辉教授与协会共创的“太极养生八法”广受欢迎。

同时,海太协会成为北体大学生的稳定实践平台,八年来共同培养了一级社会体育指导员110余名、各级裁判员数十名,实现了人才培养与社区服务的“双向奔赴”。在一些重大活动中,这支“太极力量”多次精彩亮相,展现了服务国家战

略的担当。

面对新时代需求,双方大力推动太极拳的数字化转型。庄永昌的八段锦直播、胡晓飞的“强体助肺功”课程线上传播量均达百万级别,发挥了关键的健康支撑作用。双方联合承办的全国性交流大赛及系列“线上赛”,累计吸引数万人次参与,让太极拳赛事突破时空限制。海太协会构建的全媒体矩阵累计传播量突破1.8亿,其中北体大专家贡献了大量优质内容,使其成为全国太极拳公益数字化传播的领跑者。

科研合作则为太极拳的健康价值提供了“硬核”支撑。北体大针对海太协会近600名会员进行多年的跟踪研究,系统收集了习练者的生理心理数据。研究显示,长期坚持习练太极拳的群体在免疫力、情绪稳定性等方面表现出显著优势,

为太极拳促进健康提供了宝贵的实证依据。基于科研成果,双方正合作开发针对不同慢病人群的个性化运动方案,推动太极拳从传统锻炼向科学精准的“运动处方”升级。

面向未来,合作将进入深化新阶段,双方计划重点在三方面发力:一是强化人才共育体系,完善高校、协会、社区联动的健康服务网络;二是围绕主动健康、智慧养老等领域深化科研攻关,构建中国特色的健康运动方案;三是依托北体大国际平台,共同推动太极拳成为世界理解中华文化的重要窗口。

八载深耕,笃行不息。北体大与海太协会的携手,不仅为太极拳的当代发展注入了强大的学术动能,更成功打造了一个高校与社会组织深度协同、共同服务全民健身国家战略的鲜活样板。

## 冬季适度运动 提升耐寒能力

方面可促进血液循环,提升耐寒能力。”樊茂蓉说。

为此,这里准备了一份室内健身指南,助你冬季保持规律运动。

**热身:**气温降低时肌肉黏滞性增加,受伤风险上升,建议将热身时间延长至15分钟,从关节活动到动态拉伸,逐步唤醒身体。推荐跑步机“慢走+慢跑”5分钟,配合简单的热身操。

**力量训练:**夯实“抗寒基础”,冬季是增肌的黄金期,新陈代谢调整更利于肌肉生长。可以选择深蹲系列打造身体“发动机”或推举类动作,增强上身力量。组间休息时披上外套,避免身体迅速冷却。

**有氧运动:**冬季燃脂效率更高,在寒冷环境中运动,身体需要消耗更多能量维持体温,脂肪燃烧效率提升。可以选择登山机模拟“雪地攀登”或游泳(恒温泳池),水中运动消耗更大。

**运动后拉伸:**比训练更重要的是,训练后务必进行充分拉伸,帮助肌肉恢复,预防冬季运动后僵硬。

**营养贴士:**运动前1小时,补充少量易消化碳水,如半根香蕉、一片全麦面包;运动后30分钟内,可适量补充“蛋白质+碳水”组合,如“蛋白粉+燕麦”;日常可多选用温热食物,如山药、南瓜、核桃;同时增加维生素C摄入,增强免疫力。



## 京津冀滑雪社体指导员职业技能挑战赛落幕

**本报讯** 为期三天的2025年京津冀滑雪社会体育指导员职业技能挑战赛日前在北京市昌平区静之湖滑雪场举行。赛事吸引了来自京津冀地区的16支代表队近百名滑雪社会体育指导员参加。

本次挑战赛设置个人赛与团体赛两大类别,其中个人赛分为单板、双板两个组别,历经预赛、复赛、决赛三个阶段,团体赛则通过队列滑行展示考验团队协作能力。在竞赛环节,个人赛复赛围绕理论知识、安全急救、综合体能三大模块展开角逐,全面检验选手的专业理论储备与基础技能,决赛则聚焦滑行技术和教学指导两大核心能力,并进行现场模拟教学,展现教学实操水平。团体赛中,各代表队身着统一服装,在赛道上完成创意编排的队列滑行,整齐的队形、流畅的动作成为雪道上亮眼的风景线。

为进一步放大赛事的行业赋能价值,比赛期间组委会同步组织了“滑雪指导员指导能力提升培训”,近百名参训人员完成学习并获得培训证书,实现了“以赛促学、以学促能”的办赛初衷。

北京市体育专业人员管理中心相关负责人表示,本次赛事不仅是对京津冀地区滑雪社会体育指导员专业能力的一次全面检阅,更是推动三地冰雪人才队伍协同建设的重要举措。未来,将持续发挥职业技能大赛的引领示范作用,为体育强国建设和首都高质量发展输送更多高素质冰雪专业人才。

(傅潇雯)