

科学的理念指导肥胖者运动减肥

汪霞 陈英

(重庆医科大学附属第二医院 重庆 400000)

[摘要]在社会经济水平不断发展的今天,人们的物质生活得到了极大的改善,无论是在生活方式或者是膳食营养方面,都发生了翻天覆地的变化,这使得肥胖率出现了明显的增长。肥胖除了和现代审美标准不匹配之外,同时也可能引发一系列的疾病,例如高血压或者是糖尿病等,因此肥胖对于人的生活质量会产生负面影响,基于此,有必要运用科学理念指导肥胖者进行运动减肥,获得健康的身体,保持身心健康。

[关键词]肥胖减肥;运动;科学理念

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1539

1 肥胖类型与原因

之所以近几年肥胖率不断上升,很大一部分原因在于物质生活水平得到了提高,人们在食物摄入方面的选择更多,同时受到互联网的发展影响,越来越多的人选择在互联网上度过闲暇时间,在运动方面投入的时间更少。此消彼长的情况下,肥胖人群数量不断增加。可以说,肥胖会对人体的生理健康和心理健康产生负面影响,营养学将肥胖症归纳为营养过剩的一种表现,是因为体内的脂肪消耗不足而导致的剩余脂肪堆积存储的状态。医学领域指出脂肪过度增加还有可能对健康产生危害,例如超重或者是各种身体肌理病变等。

1.1 遗传性肥胖

遗传性肥胖是因为受到显性或者是隐性遗传因素的影响,例如父母双方或者是一方存在肥胖症状,其子女患有肥胖症的可能性极大。若家族中存在肥胖历史则同样会现出较高的肥胖发生率。

1.2 继发性肥胖

受到其他疾病的影响而导致机体新陈代谢不正常而引发肥胖也是常见的一种肥胖类型,并且还会伴随其他特殊特征的出现,属于激发性肥胖类型,经常会出现神经,内分泌或者是内分泌代谢紊乱问题,例如下丘脑性与垂体导致的肾上腺功能亢进,胰岛素分泌过多等都有可能引起肥胖,或者是长期服用一些激素类药物,也会引发肥胖。

1.3 单纯性肥胖

目前单纯性肥胖是大多数肥胖群体的主要类型,和疾病以及遗传因素无关,大多是因为生活条件改善而引发的营养过程,或者是运动量减少导致。适量的运动是避免单纯性肥胖的重要途径。但是由于现在人们的日常活动量较少,同时在获取过多食物热量的情况下,会引发代谢的不平衡,进而导致脂肪的堆积,出现肥胖症状。

2 肥胖对影响

2.1 对身体的影响

通常肥胖的存在会对人体的骨骼以及肌肉产生更多的压力,同时会导致四肢灵活度的下降,相对而言,肥胖群体在运动过程中,很容易因肢体肌肉不协调而出现受伤的情况,并且回报会对人体的代谢产生影响,导致大量代谢物堆积无法排出,对于人体健康产生危害。肥胖最为直观的影响是导致人体体重的超标,这会心肺等脏器带来更大的压力,肥胖症状较为严重的患者存在较大的心脏过早衰竭或者是呼吸困难可能性,除此之外,也会引发其他疾病,例如高血压或者是糖尿病的。

2.2 对心理健康影响

肥胖出来会对人体的生理健康产生营养之外,对于心理健康同样会产生一定的负面影响。首先,受到现代社会审美标准的影响,肥胖群体处于审美标准底层,在日常生活或者是社会交往过程中,很容易出现自卑心理,导致自信心性的下降,在参与一些集体活动时,会因为不适应而被群体所排斥。可见肥胖对于个人的自我意识发展产生的负面影响十分明显,严重的甚至会存在精神障碍问题。

3 科学指导运动减肥策略

3.1 运动前身体机能检测

运用科学理念指导肥胖者进行运动减肥,首要任务是对肥胖者当前的身体机能进行全面检测,同时获取其运动能力水

平。依据测试结果设计对应的运动强度以及制定科学的减肥目标,包含运动的方式以及时间控制的。并且前期的身体机能检测也能够对肥胖群体的身体状态以及潜藏的疾病类型进行充分识别,有利于提高减肥策略的科学性,避免因过度运动而导致身体健康的损害问题。

3.2 减肥运动方式

针对肥胖群体的科学运动减肥方式,主要选择长时间,中等强度的有氧运动,常见的运动形式包括长时间走路,骑自行车,游泳等。这是因为有氧运动对于人体的耐力和心肺功能提高效果显著,是确保人体能量平衡的有效运动途径,其中又以游泳运动的效果最佳。这是因为在游泳的过程中会受到来自水的阻力干扰,这会加速人体内部热量的消耗,并且水的浮力能够降低机体在运动过程中的负担,避免因运动而导致的各类损伤。除了有氧运动之外,还需要辅助进行各类力量性运动,可以通过举哑铃或者是拉力器的方式,对躯干和四肢肌肉进行锻炼。

3.3 确立运动减肥强度

合理控制运动强度,能够确保减肥效果最佳。若运动强度不足,则无法充分调动身体内部存储的脂肪,减肥效果一般,而过高的运动强度则有可能导致意外运动损伤概率的提高。因此,在确定运动减肥的方式之后,就需要合理控制运动强度。一般进行中等强度的减肥运动,需要维持较长的时间,才能够消耗更多的热量。在科学理念的指导下,针对不同运动的强度进行确定,并配合饮食控制共同进行减肥。

3.4 加强后期持续性跟踪管理

由于减肥与人们的实际生活习惯及饮食习惯有直接的关系,因此在为制订系统性的减肥方案并且取得成效之后,还需要根据的实际生活行为和饮食习惯进行大范围的调整,为其打造可持续性的减肥计划,制定科学的生活方式,并且结合不同的减肥实际情况进行后续跟踪,在跟踪调查的过程中,主要获取的生活习惯、饮食方式、体重变化曲线等数据,结合这些数据来判断的体重能否维持在标准范围内,并且为其提供科学的建议和意见,以指导、鼓励的方式落实持续化的减肥规划。同时要为其塑造科学的减肥观念,可以从的生活环境入手,为其提供多方监督的健康环境,以达到控制体重的目的。由此可见,长期坚持科学的运动,减肥才是应对肥胖的唯一途径,强调在运动过程中的坚持不懈才能够取得成效。

结语

综上所述,肥胖的出现会严重威胁到人体的生理和心理健康,因此必须有意识的控制肥胖。基于科学理念的指导,合理设计减肥方案,选择正确的运动方式,控制运动强度,并搭配饮食控制,避免盲目减肥行为的出现,将是现代人们应对肥胖的重要途径。

参考文献

- [1] 马涛, 黄滨, 周君来, 等. 对运动减肥中若干问题的再认识[J]. 吉林体育学院学报, 2009(4): 76-77.
- [2] 赵永寿, 张自治. 茶多酚配合有氧运动对肥胖少年身体形态及机能指标的影响[J]. 上海体育学院学报, 2006(4): 58-62.
- [3] 李永春. 运动与肥胖[J]. 体育世界, 2007(4): 47-48.