

节食比运动更有效？运动完吃东西等于白练？停止运动后，肌肉会变成脂肪？……近日，北京友谊医院减重与代谢外科主任医师张鹏、内分泌科主任医师袁明霞、康复医学科主任医师谢瑛、营养科副主任医师丁冰杰盘点十个常见体重管理误区，帮助大众科学健身，科学管理体重。

## 告别无效减肥

# 10个体重管理误区要避免

医生或物理治疗师的建议调整运动方式。

### 误区一：运动满30分钟才会燃烧脂肪

**真相：**当你开始运动时，全身各个系统都会被调动起来，糖代谢、脂代谢等都会启动，葡萄糖、糖原、脂肪等都会为身体提供能量，只是在不同运动状态下供能比例有所不同，运动的强度、持续时间和个人体质会影响糖类和脂肪消耗比例。

在运动的最初几分钟里，身体会优先使用循环葡萄糖作为能量来源，但同时糖原分解和脂肪动员也会启动，补充身体能量所需，尤其是运动强度较高时。随着运动时间的延长，身体会逐渐动用更多的脂肪作为能源。因此，不存在“前30分钟不消耗脂肪”的说法。

### 误区二：运动时间越长减脂效果越好

**真相：**减脂的关键在于消耗的能量（热量）比摄入的更多，无论运动时间长短，只要在运动中消耗的能量超过了摄入的能量，就能促进减脂。

当运动时间过长时，身体还可能会进入一种应激状态，导致皮质醇水平升高。皮质醇长期处于较高水平可能会影响新陈代谢，甚至促进肌肉分解，反而不利于减脂。另外，运动时间过长也会增加运动损伤的风险。

### 误区三：经常跑步，会导致关节损伤

**真相：**合理跑步能够促进关节软骨的代谢，使其更具弹性，还能强化周围肌肉和韧带，从而增强关节的稳定性。导致关节损伤的主要原因通常是跑步姿势不正确、运动过度、忽视热身和放松，或穿着不合适的鞋子，此外，体重过大是跑步受伤的高风险因素。

如果采用科学的跑步姿势，逐步增加运动量、避免高强度跑步过量，以及选择合适的跑步鞋，就能降低关节受伤的风险。但对于已有关节问题的人群，如膝关节炎或半月板损伤，应根据

医生或物理治疗师的建议调整运动方式。

### 误区四：肥胖人群都可以通过减重手术来减肥

**真相：**减重手术不是胖了就能做，该类手术有着严格的手术适应证和禁忌症。例如《体重管理指导原则（2024年版）》显示，对于 $BMI \geq 32.5 \text{ kg/m}^2$ ，或者 $27.5 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 32.5 \text{ kg/m}^2$ 且存在肥胖相关并发症或合并症的成年人，经改变生活方式和内科治疗无效，综合评估患者意愿、治疗依从性、手术风险和获益并充分知情后，可考虑手术。具体手术适应证参见《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，并需依实际具体评估。

虽然手术是有效的肥胖症治疗手段，但手术后也要培养良好的生活习惯和自我体重管理手段，从而达到长期控制体重效果。

### 误区五：减重手术减肥可以“一劳永逸”

**真相：**常见的手术减重方法包括腹腔镜胃袖状切除术、腹腔镜胃旁路术等，这些手术通过限制食物摄入及吸收，达到减重以及改善代谢紊乱的疗效。减重手术后初期，患者通常需要严格控制饮食来适应肠胃功能的骤然变化，然后逐渐恢复正常饮食。

手术后患者若是保持不良饮食习惯和生活习惯，比如熬夜、久坐不动、高糖高油饮食、过度进食，还是可能复胖。

### 误区六：肌肉线条分明才是健康的好身材

**真相：**过度追求肌肉线条，极低体脂率未必能带来健康。

一方面，脂类是合成内部分泌激素和一些维生素所必需的原料，而脂肪组织也是储存激素、维生素、微量元素等的重要载体，并会通过反馈影响激素的分泌，如果体脂率过低就会影响到这些激素的分泌，进而导致情绪波动、免疫力下降、内分泌失调等问题。

此外，适量的脂肪，还能为



我们提供运动时的保护。因此，健身或减重时应以健康为第一追求，不要一味追求低体脂率。

### 误区七：停止运动后，肌肉会变回脂肪

**真相：**肌肉和脂肪是两种不同的软组织，不能直接相互转化。所以停止运动后，肌肉不会直接变回脂肪。

导致停止运动后看起来好像是“肌肉消失，脂肪填充”的原因主要有两个：一方面，当停止运动后肌纤维得不到刺激，肌肉会逐渐萎缩，肌肉量减少。尤其是外伤导致了局部完全制动，肌肉萎缩的速度会非常快。另一方面，停止运动后，身体能量消耗减少，此时饮食摄入的热量如果没有相应降低，就会导致多余的热量以脂肪的形式储存起来，从而使体脂增加。

### 误区八：清晨锻炼效果最好

**真相：**最佳锻炼时间因人而异。早晨锻炼的好处是可以帮助提升精神状态，避免血糖剧烈波动。但早晨的身体温度较低，关节和肌肉相对僵硬，可能增加受伤风险。也有研究表明，下午和傍晚时段，人体肌肉力量和灵活性较高，运动效果可能更好。

锻炼时间应根据个人生活习惯和身体状况来安排，无论是清晨、下午还是晚上，关键在于找到适合自己的锻炼时间，并保持



规律的运动习惯，这样才能达到最佳的锻炼效果。

### 误区九：节食比运动更有效

**真相：**单纯依靠节食有可能会在短期内看到体重下降，但这并不是健康和持久的减肥方式，并可能存在肌肉流失、代谢下降等潜在危害。

节食会导致肌肉流失和基础代谢率下降，最终使身体更难维持减肥成果。相反，通过合理的饮食控制和规律的运动，才能实现健康、长久的减肥效果。

### 误区十：运动完吃东西相当于白练，吃完就变脂肪

**真相：**运动后吃东西是否发胖关键在于是否选择了健康、均衡的饮食，并合理控制了食物的摄入量。

在运动后适当补充碳水化合物、蛋白质和水分等营养素，反而有助于促进身体恢复和肌肉生长，因为在运动中，身体会消耗大量糖原、水分和电解质，同时肌肉也会有一定程度的损伤。

食物转化为脂肪的过程并不是简单的“吃完就变”，需经历多个步骤，即使在运动后吃东西，也不会直接导致食物转化为脂肪。但运动后如果摄入过多高热量食物，或者饮食搭配不合理，确实有可能导致体重增加。

(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

梨形身材是“基因彩票”



一项研究称，最健康的身材是“标准梨子”，即上半身脂肪最少，腿部脂肪最多；与之相对，最不健康的是“标准苹果”，上半身脂肪含量高，腿上却没多少脂肪。在科学家看来，细腰肥臀的梨型身材，患代谢相关慢性病的风险较低，寿命更长。

### 医生推荐的最佳润燥食物



立秋后的养生，是“先清暑湿、再润肺燥、收敛固护”的一段过渡期。润燥食材推荐梨、银耳、百合、荸荠、蜂蜜、南杏仁、核桃、芝麻；健脾祛湿“常备军”主要是薏苡仁、赤小豆、山药、莲子、芡实。少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛散之品；多吃苹果、葡萄、石榴、山楂等酸味果蔬，以收敛肺气。

### 红灯

肚子上的肉格外难减



腹部肌肉主要作用是力的传导和维持动作姿势，因此它的运动量相对偏低，如果缺少针对性训练，肌肉力量相对较弱。腹部还是脂肪组织主要积累的场所，也就是说，皮下脂肪最容易堆积的部位就是腹部。

水果吃太多可能伤肝



果糖在肝脏代谢过程中存在特殊性，相较于其他糖类，其不易被肝脏代谢，因此过量摄入水果的确容易对肝脏造成损伤。此外，食用过多水果，本质上等同于摄入过量糖分，高糖摄入会提高体内炎症水平，加速人体老化进程。如果一直拿水果当正餐，还可能造成营养不良、肠胃不适等症状，并增加肥胖风险。

为全面落实首都扬尘治理及违法倾倒建筑垃圾治理工作要求，房山区城市管理委坚持问题导向，密切与各行业主管部门及属地联动，形成合力开展扬尘治理管理工作，通过多部门联动、强化执法监管、完善长效机制等举措，严厉打击非法倾倒垃圾行为，区域环境得到有效改善。

部署强引领 房山区城市管理委及时印发《房山区建筑垃圾专项整治工作方案》和《房山区“百日非法倾倒垃圾巩固治理”专项行动工作方案》，为行动开

展提供精准指引。

重点关注背街小巷、公园绿地、居住小区等区域零星散落垃圾；农村道路边沟边坡、村庄周边村民自倒习惯区域；林内田间、河道湖泊、偏僻路段等隐蔽区域，在全区范围内开展一轮深层次暴露垃圾、堆物堆料、乱倒乱卸集中清理整治，做好长效管护。同时，联动公安、交通、生态环境等部门，针对清理过程中发现的违法违规乱倒乱卸垃圾行为开展精准执法，结合区域施工工地周边、运输车辆行驶密集路

线、尘负荷高发区域等重点区域强化管控力度。

精准施策显实效 在属地治理层面，各乡镇（街道）结合区域实际精准施策。石楼镇聚焦京昆高速石楼段沿线垃圾随意抛撒问题，联动公路、交通、首发集团及属地村委会召开现场工作会，专题研讨施工便道垃圾倾倒治理方案，为长效管理奠定基础。

城关街道聚焦闲置地块、河道沿岸、施工工地周边等非法倾倒高发区域，结合卫星监测点位及举报热点，加密日间常态化巡

查。针对夜间违法行为多发特点部署检查，构建“全天候、无死角”监管网络，确保及时发现并制止违规行为，推动区域环境持续改善。

接下来，房山区城市管理委将通过多级联动、督导检查、精准执法、业务指导等多维度，形成上下协同、齐抓共管良好态势，坚持问题导向，加大治理力度，进一步巩固非法倾倒垃圾治理成效，为打造干净、整洁、安全的城市环境提供坚实保障。

(李安琦)