

四、运动指导

3.运动注意事项

1) 做好热身和冷却

2) 控制运动强度可通过心率来监测运动强度，一般减重人群的运动心率宜保持在最大心率(220-年龄)的60%-80%之间。

3) 关注身体反应：运动过程中如果出现疼痛、呼吸困难、头晕等不适症状，应立即停止运动，并咨询医生的建议。关键提醒：减重需“运动+饮食+睡眠”协同，建议每周减重不超过0.5-1公斤。请定期复诊评估身体指标，我们将根据您的进展调整方案。

五、武汉市江汉区万松街社区卫生服务中心 中医科在体重管理中的优势

1) 核心优势：专业体脂分析仪进行分析评估、营养师进行饮食和运动指导、中药内调+中医特色外治疗法干预。

2) 中医特色外治疗法：是治疗肥胖病及其多种并发症，具有方法简便、安全易行、治疗成本低、效果明显、依从性好的特点。肥胖临床多表现为“中满内热、土壅木郁”的壅滞状态，外治法中所选用的经络和腧穴具有行气解郁、通调腑气、健脾祛痰的治疗和调理作用，与中药内服方法组合成综合减重方案，能明显提高临床疗效，我科开展的常用外治法有：

穴位埋线



针刺疗法



艾灸疗法



火龙罐



温通刮痧



艾热敏灸



穴位贴敷



耳穴压豆



中药足浴



六、心理准备

亲爱的患者朋友们，我们深知减重并非易事，但您愿意正视健康问题已是迈向成功的第一步！医学证据表明，即使减少5%-10%的体重，也能显著改善血压、血糖和关节负担，让身体更轻盈灵活。

请您忘掉“快速瘦身”的诱惑，真正的改变源于微小而持久的努力。试着从每天20分钟快走开始，或在餐盘中增加一份蔬菜—这些看似简单的调整，会在日积月累中重塑您的健康。过程中或许会遇到停滞或反复，但这绝非失败，而是身体适应的自然过程。作为您的医生，我会与您共同分析原因、调整方案。

不必追求完美，您需要的是“比昨天更好一点”。每一次爬楼梯代替电梯的选择，每一次对高糖零食的克制，都是对身体的爱护。想象未来：您可以更轻松地陪孩子奔跑，更自信地穿上喜欢的衣服，更充满活力地迎接每一天。

您不是独自在战斗，我和医疗团队将全程陪伴。让我们从今天开始用科学的方式，一步一个脚印走向健康—我相信您，也请您相信自己！



武汉市江汉区万松街社区卫生服务中心
WU HAN SHI JIANG HAN QU WAN SONG JIE COMMUNITY HEALTH SERVICE CENTER

② 咨询地址：万松小区60栋一楼 中医科减重管理门诊

③ 咨询电话：027—85774442



武汉市江汉区万松街社区卫生服务中心
WU HAN SHI JIANG HAN QU WAN SONG JIE COMMUNITY HEALTH SERVICE CENTER

体重管理

宣传手册

武汉市江汉区万松街社区卫生服务中心



一、判断自己是否超重？

建议自测法:通过计算BMI

BMI(身体质量指数)是一个国际通用的衡量人体胖瘦程度和健康状况的标准。通过计算BMI，可以判断自己是否超重:

计算公式

BMI=体重(kg)÷身高(m)的平方。

分类	BMI (kg/m ²)
肥胖	BMI≥28.0
超重	24.0≤BMI<28.0
体重正常	18.5≤BMI<24.0
体重过低	BMI<18.5

二、了解肥胖



肥胖是人体脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病，是因能量摄入超过能量消耗或机体代谢改变而导致体重过度增长的一种状态。

三、减重指导

方法一

限能量饮食（即通过减少每日热量摄入来促进体质量减少，是种广泛应用于肥胖症管理的饮食模式。）

1.首先计算出自己的理想体重

公式：身高(cm)-105=理想体重(kg)

2.判断自己大概属于哪种活动量，

再将理想体重(kg)X能量系数=目标能量

3.计算出自己每天需要摄入多少热卡：

①在目标能量基础上减少30%~50%，

②在目标能量基础上减少500kcal~1000kcal

③每天摄入热卡方法限制在:

男性1200kcal~1400kcal，女性1000kcal~1200kcal。无论男性女性，全天总能量摄入不得低于1000kcal，见表2。

减脂期推荐饮食如下表：

食物类	建议“多吃”的食物	建议“少吃”的食物
谷类	糙米、全麦面包、玉米粒、青稞仁、燕麦粒、荞麦、荞麦、杂粮汁、二米饭、豆饭、高粱饭、八宝粥	糯米饭、精制米、白米饭、馒头、面条、方便面、精制面食（馒头、面条）
蔬菜类	深绿叶蔬菜、小油菜、羽衣甘蓝、西兰花、胡萝卜、南瓜、彩椒等	各种蔬菜罐头、干制蔬菜、蔬菜汁等
水果类	橙子、柚子、苹果、草莓、西瓜等当地当季新鲜水果	各种水果罐头、蜜饯等水果制品
畜禽肉类	新鲜的瘦肉、禽肉、各种鱼等水产类肉内。	肉（色）罐头、肉（色）丸等加工制品
乳类	纯牛奶、脱脂牛奶、低糖酸奶、奶粉	奶糖、奶油
水和饮料	水、茶水、无糖咖啡	含糖饮料、如果味饮料、碳酸饮料、奶糖、乳饮料等，酒及含酒精饮料更加限制

表1 不同活动量的能量系数	
活动量	能量系数
卧床	15kcal/kg~20kcal/kg
低身体活动	20kcal/kg~25kcal/kg
中身体活动	25kcal/kg~30kcal/kg
高身体活动	30kcal/kg~35kcal/kg

表2 全天总能量计算	
方法一	目标能量×（1-30%~50%）
方法二	目标能量-500kcal-1000kcal
方法三	男性1200kcal~1400kcal 女性1000kcal~1200kcal

详细食谱可参考：

国家卫生健康委办公厅发布的成人肥胖营养指南(2024年版)

减脂餐食用小技巧：

细嚼慢咽：每餐饭进食时间约20分钟，细嚼慢咽，每口咀嚼10几下，集中精力用心吃饭，不看电视，不玩手机。

改变进餐顺序:如果有汤先喝汤，接着吃青菜，再吃肉类，最后吃主食。

方法二

高蛋白饮食（即通过增加蛋白质的摄入比例(占总热量的20%~35%)、在短期内帮助减少肌肉流失，促进脂肪代谢，适用于短期减重并保持肌肉质量的治疗策略。）

1.增加蛋白质摄入：

选择瘦肉，如**鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉**等，去皮禽肉脂肪含量低，蛋白质含量高，是优质蛋白来源。建议每天按每千克体重摄入1.2-2克蛋白质，如体重70kg的人，每天需摄入84-140g蛋白质。

2.控制碳水化合物摄入：

减少精制谷物（如白米、白面）和糖的摄入，可适当增加全谷物（如糙米、燕麦、全麦面包）、薯类（如红薯、土豆）和豆类的摄入。

3.合理摄入脂肪：

减少动物脂肪（如猪油、牛油）和油炸食品的摄入，适当增加不饱和脂肪酸的摄入，如**橄榄油、鱼油、坚果**等。

注意事项

1.保证充足水分摄入：

每天至少饮用1500-2000毫升水，促进代谢废物排出，同时也有助于增加饱腹感。

2.合理分配三餐蛋白质：

将蛋白质的摄入均匀分配到三餐中，这样有利于蛋白质的消化吸收和利用。

3.结合运动：

单纯的高蛋白饮食可能不足以达到理想的减重效果，应结合适量的运动。

4.监测身体状况：

定期监测体重、体脂率、血糖、血脂、肝肾功能等指标，观察身体对饮食的反应，如有不适或指标异常，应及时调整饮食方案或寻求医生帮助

5.高蛋白饮食减重法并不适用于所有人，如肝肾功能不全者、痛风患者等，应在医生或营养师的指导下进行。

方法三

轻断食模式选择

16+8模式：即每天有16小时禁食，8小时内进食。比如早上10点到下午6点为进食窗口，其余时间不进食。

5+2模式：每周选择不连续的2天进行断食，断食日女性摄入500-600千卡热量，男性摄入600-700千卡热量，其余5天正常饮食，但要保持健康饮食原则，避免过度进食。

饮食安排

进食日：选择富含营养的食物，保证蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的合理搭配。多吃蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类、坚果等食物，控制油、盐、糖的摄入，避免高热量、高脂肪、高糖的食物。

断食日：如果选择16+8模式，在8小时进食窗口内，要合理分配三餐，可适当增加蛋白质和膳食纤维的摄入，以增加饱腹感。若采用5+2模式，断食日可选择一些低热量、高营养的食物，如蔬菜汤、水煮蛋、无糖酸奶、水果等，分少量多次进食，避免过度饥饿。

注意事项

1.逐渐适应：开始轻断食时，身体可能会不适应，出现饥饿感、头晕等症状。建议从较温和的模式开始，逐渐延长禁食时间或增加断食天数，让身体有一个适应的过程。

2.保证水分摄入：在轻断食期间，要保证充足的水分摄入，每天至少饮用1500-2000毫升水，可选择白开水、矿泉水、淡茶水等，避免饮用含糖饮料和酒精。

3.合理运动：轻断食期间，适当的运动有助于提高减重效果，但要避免在禁食期间进行**高强度运动**。可选择在进食后1-2小时进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等。

四、运动指导

1.运动类型选择

有氧运动:提高心肺功能，消耗大量热量。

如快走，速度保持在每分钟100-120步左右；慢跑，速度约为每小时8-10公里;游泳，可选择自由泳、蛙泳等姿势切换锻炼。

力量训练：增加肌肉量，提高基础代谢率包括使用哑铃、杠铃进行简单的手臂、肩部、腿部力量练习，如哑铃弯举、深蹲等;也可进行俯卧撑、仰卧起坐等自重训练。

柔韧性训练：提高身体的灵活性和关节活动范围，放松身心。常见的如瑜伽、普拉提，包含各种伸展、扭转动作，或者简单的全身静态拉伸。

2.运动计划制定

初期阶段（第1-2周）：以适应运动为主，避免过度疲劳和受伤。可选择低强度的有氧运动，如每天快走30-40分钟，每周3-4次;搭配简单的力量训练，如每天进行2-3组，每组10-15次的自重训练，如深蹲、平板支撑。同时，每次运动后进行10-15分钟的全身拉伸。

中期阶段（第3-8周）：逐渐增加运动强度和时间。有氧运动可增加到每周4-5次，每次40-60分钟，如慢跑、游泳等;力量训练增加到每周3-4次，每组动作增加到15-20次，可适当增加哑铃、杠铃等器械辅助训练。柔韧性训练保持每周2-3次，每次20-30分钟。

后期阶段（第8周以后）：形成稳定的运动习惯，可进一步优化运动方案。尝试多样化的运动方式，如参加有氧操课程、进行高强度间歇训练(HIIT)等。力量训练可结合不同的器械和动作组合，全面锻炼全身肌肉。根据个人情况，适当调整运动频率和时长，保持运动的挑战性和趣味性。