

世界防治肥胖日

# 国家喊你减肥，但有人第一步就错了

每年的5月11日是“中国肥胖日”，也是“世界肥胖防治日”。

今年开始，国家亲自下场喊你减肥，并宣布实施“体重管理年”3年行动。减重，成为今年互联网最热的话题。俗话说得好：五月不减肥，六月徒伤悲。减肥，是很多人每年、每月甚至每周都要立的flag。虽然对“肥胖”深恶痛绝，但“减重”对很多人来说，都是一件大难题。

【相关】

我国哪些地方的人最胖

我国一项涉及1500多万人的研究显示：北方人比南方人更胖。具体来说就是：北方人的超重和肥胖的比例普遍高于南方。超重率最高的三个省份是：内蒙古(37.1%)、山东(37.1%)和河北(36.6%)；

而肥胖率比较低的省份是海南、江西、广东、福建、四川。

研究者认为，这可能与气候(北方寒冷、活动量相对较少)和饮食习惯(北方多面食和肉类)等密切相关。

此外，也可能与生活工作压力、不良饮食习惯(如酗酒、吸烟或饮食不规律)以及长期睡眠不足等因素有关。

儿童体脂率接近警戒线

《中国疾病预防控制中心周报》近日公布我国3至6岁学龄前儿童的体脂状况调查结果：平均体脂率为20.7%，在国际上处于中等偏高水平。调查发现，儿童体脂率升高与父母超重密切相关。

研究团队调查了31个省份的40222名儿童发现，我国学龄前儿童平均体脂率为20.7%。不同地区学龄前儿童体脂率存在明显差异。

东北地区的黑龙江省、辽宁省以及新疆维吾尔自治区的儿童体脂水平较高，而南方的广西壮族自治区、广东省和海南省的儿童体脂水平相对较低。

值得注意的是，这种差异分布与我国传统的南北分界线——秦岭—淮河线高度吻合。气候等环境因素可能是造成南北差异的原因。

从健康角度看，儿童体脂率超过25%可能存在肥胖风险。其中，儿童体脂率达23.3%的黑龙江省等部分地区已接近警戒线。

另外，女童的体脂水平明显高于男童，城市儿童的体脂水平略高于农村儿童。

父母超重肥胖的儿童，体脂水平明显高于父母体重正常的儿童。其中，父亲肥胖的儿童，体脂水平要高出平均水平2.39%，母亲肥胖的高出1.56%。

综合新华社、央视、《健康时报》报道

世界防治肥胖日  
2025.5.11

胖不胖？这组数据帮你判断！

身体质量指数(BMI)  
体重(kg)÷身高(m)<sup>2</sup>

判断胖瘦 数据说话

BMI: <18.5 (过低) 18.5~23.9 (正常), 24~27.9 (超重), ≥28 (肥胖)

世界防治肥胖日  
2025.5.11

你还没瘦？可能走进了误区！

科学减重 拒绝节食

科学真相：节食减肥不可取！依靠饥饿减肥，吃不够每日基础代谢，会造成营养不良，基础代谢率降低，且非常容易反弹

世界防治肥胖日  
2025.5.11

掌握“躺瘦”秘诀！

按时睡眠 规律作息

保证睡眠时长：每天睡足7小时左右，遵循昼夜生物节律，避免因熬夜导致脂肪代谢异常

## 到底胖成啥样才算真胖

当90斤的女闺蜜哀号“胖到没腰”，隔壁膀大腰圆的老王却大快朵颐啃着炸鸡时，我们不禁要问——那些天天喊着要减肥的人，真的最需要减肥吗？

怎样才能科学判断自己胖不胖呢？要科学判断肥胖，需要三把“尺子”：

**第一把尺：BMI(体质指数)**

这也是最常见、最重要的。它的计算公式是：体重(千克)除以身高(米)的平方。根据我国的标准，BMI≥24即为超重，BMI≥28就是肥胖[3]。

**第二把尺：腰围**

一般来说，男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米，提示存在“腹型肥胖”。

**第三把尺：体脂率**

体脂率是指身体里的脂肪重量占总体重的比例，可以通过生物电阻抗法进行测量。

一些健身房和医院的减重/肥胖症门诊配有相关设备。一般来说，男性体脂率在15%至20%，女性体脂率在20%至24%，是比较理想的范围。

## 如何避免“无效减重”

时至今日，依然有不少人觉得——不就是胖点嘛，没什么大不了的！然而，肥胖早已被世界卫生组织和我国指南明确定义为一种疾病。

更为严重的是，肥胖会增加200多种疾病风险，严重时甚至可能致命。所以，减肥，不仅仅是为了追求“小蛮腰”和“马甲线”，更是为了健康！

无效减重和体重反弹是很多减重者面临的难题，专家表示，一般减重量少于5%属于无效减重。比如一个200斤的人，减重量少于10斤，就属于无效减重。

通过一些极端方法，如不合理的运动或过度节食可能会使体重短期内下降，但减少的主要是身体中的水分甚至肌肉，而非脂肪。同时，还可能导致基础代谢率下降，反而不利于长期的体重控制。而一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹，这些都属于无效减重。

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏指出，体重反弹主要有几个原因，如用了不适合自己的方法、减重成功后放纵等。

张鹏介绍，我们的身体有一个自然的体重调节机制，叫“代谢记忆”。比如当一个人从200斤减至150斤，身体尚未适应新体重，就会有一种力量把体重往回修正。减重成功后，通常需要一年半到两年时间，身体才能逐步接受新体重，实现体重稳定。

## 科学减肥做好这几点

一提到减肥，很多人第一反

应都是“节食少吃”“疯狂运动”，其实第一步就做错了！

“过度节食”“不吃晚饭”“不吃碳水”是很多人选择减肥的方式。轻断食不代表不吃饭，过度的节食是不科学的。不吃晚餐其实并不能达到减肥的目的。如果长期不吃晚餐，早餐、午餐吃的食物热量会自动转化为脂肪，体重反而增加了。一旦恢复晚餐饮食，体重反弹的速度会非常快。

首先，饮食控制确实至关重要。

少吃高热量、高脂肪、高糖、高盐的食物，如炸鸡、甜点、含糖饮料等。多吃低热量、高纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷物，适量摄入优质蛋白质(如鱼、蛋、奶、豆制品等)。此外，三餐要规律，早餐一定要吃，晚餐不要吃太晚和过于丰盛，坚决避免睡前吃夜宵(虽然这确实很难)！

其次，增加身体活动。

可以想方设法创造让自己“动起来”的机会，比如早下一站公交/地铁，多走几步。尽量少坐电梯，多爬楼梯。如果没有时间去健身房，可以利用碎片时间做些简单的伸展运动，如深蹲、卷腹、平板支撑等。循序渐进，逐步减少久坐时间，最终实现“每周运动3至5天，总时长达到150分钟”的目标！

最后，对于已经患有肥胖症的人群，建议在专业医生的指导下进行减重治疗。