

关注体重管理门诊，助力科学减重

■ 陈天喜

如何知道体重是否正常？

这取决于身高和总体健康状况。

医生会采用一种特殊的测量方法，即体质指数（简称 BMI），可通过体重和身高来计算。根据 BMI 数值，体重分为以下几类：

- 体重低下—BMI<18.5
- 健康体重—BMI 为 18.5~24.9
- 超重—BMI 为 25~29.9
- 肥胖—BMI ≥ 30

医护人员通常会在您就诊时计算 BMI。应注意，体重和 BMI 仅是总体健康的一个方面。BMI 较低者不一定健康，而 BMI 较高者不一定不健康。

体重如何影响健康？

肥胖会增加许多健康问题的风险，还会加大活动、呼吸和其他事情的难度。

肥胖者患糖尿病、心脏疾病、癌症等疾病的风险增高，寿命也会缩短，故须尽量将体重维持在正常范围。

如何减重？

事先与医护人员交流有助于制定健康的减重计划，还可帮助了解身体需要多少热量。减重需要努力，可能很难，因此，获取支持可能有所帮助。

最好的减重计划可以帮助树立健康的饮食和运动观念。通过减少饮食的热量或进行运动燃烧热量，许多人得以减轻和保持体重。

● **饮食**——没有哪种饮食计划对所有人都适用。许多“时髦”的减重项目最终都弊大于利。任何减少热量摄入的饮食都有助于减重，贵在坚持。应选择最适合自己的节食方式。

也可以与营养师（食品专家）合作，以确保健康的饮食改变、获取所需的营养素。

● **运动**——即使是轻柔的运动，也有益于健康。步行、跳舞、做园艺或坐着活动手臂皆可，重点在于通过增加活动来多燃烧热量。

即使医生推荐减重治疗，也应保持健康饮食和规律运动。