

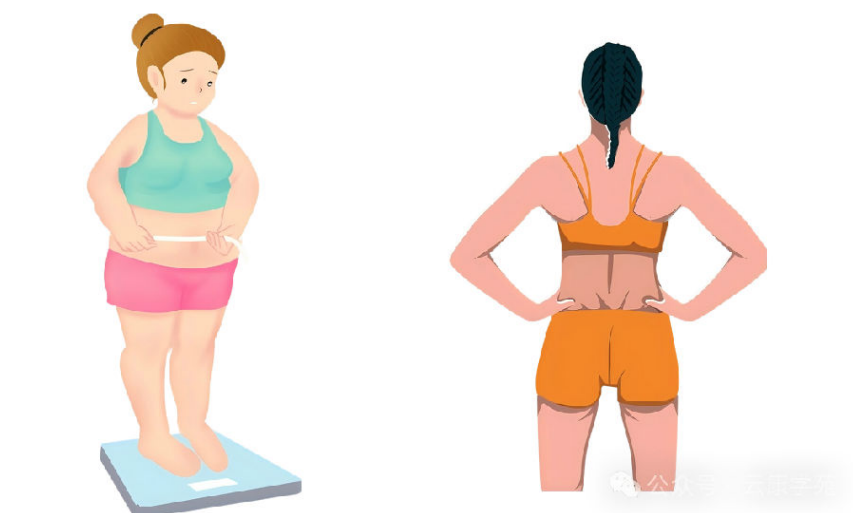
减肥 $\neq$ 减重，你减的真的是“肥”吗？

作者： 时间：2025-03-05

减肥 $\neq$ 减重

小心减了个“假肥”！

减错=白减



01

减肥是个难题

三月不减肥，夏天徒伤悲。

又到减肥季，

你那颗减肥的心，

是不是又开始悸动？



可是，

减肥说起来简单，
节食，减肥药，不吃晚餐……
折腾得头晕眼花，
体重秤终于下降了，
却发现，
血脂居然没降！
脂肪肝居然没有改善！

同样的体重，
看上去就是比别人胖！



图片来源于网络

这是为什么呢？

真相就是：

减肥 ≠ 减重！

02

减重真相

当我们站在体重秤上，看到的体重数字其实是包含了人体的肌肉、骨骼、脂肪、水分、矿物质等等，也就是说，当我们看到体重降低，减下去的有可能是脂肪，也有可能是肌肉，还可能是水分……减重的过程，不可能只减少脂肪而不减少其他，减去的重量可能来自身体脱水和肌肉组织损耗。

所以，用体重下降来衡量减肥效果并不准确。你是不是有这样的经历，当发生拉肚子的时候，短短两三天，体重可以快速减轻，可一旦病好，体重就迅速长回来？

所以，减重减掉的就是一个数字，上个厕所体重都会有改变。所以**如果想减肥，就别傻傻盯着体重秤上的数字！**

03

减肥减什么

去过菜市场买肉的人都知道，一公斤五花肉和一公斤脊肉体积上有明显的区别。同样的道理，如果体内脂肪含量高，看起来就“胖”，肌肉含量高，看起来就“瘦”。

人体中，同样

重量的脂肪和肌肉，脂肪的

体积比肌肉大很多！所以**真正的减肥，并不是单纯减重，而是要减去脂肪！**

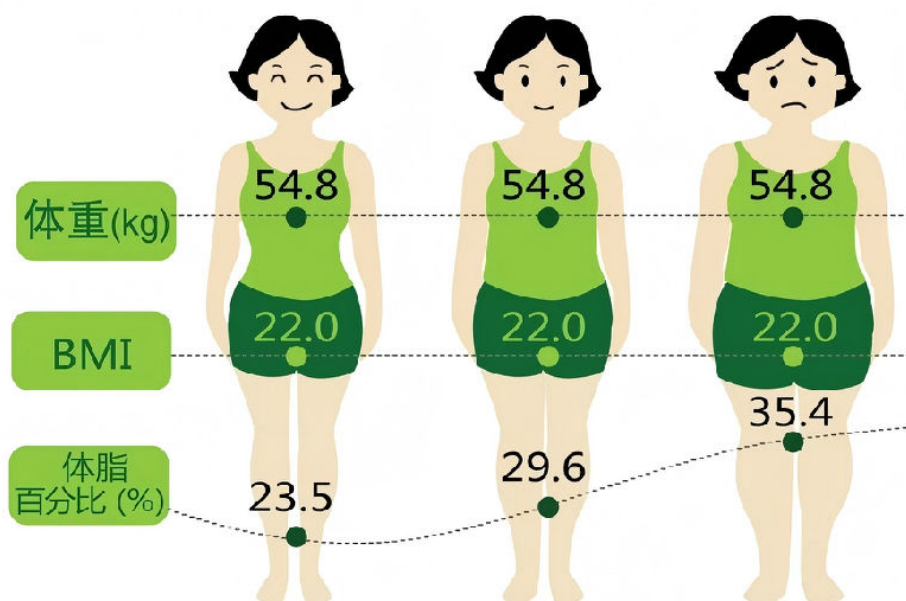


图片来源于网络

其实，只要管住嘴少吃，每个人都能减重。所以为了追求快速的体重下降，有的人就采取了节食、液断等极端的饮食方法，饿得头晕眼花，体重自然也就明显下降了。可是这样的体重下降和身体里脂肪的减少完全没有关系！

通常，我们会用体脂率（体脂百分比）来衡量身体脂肪的含量。《肥胖症诊疗指南（2024年版）》中将女性体脂率高于30%，男性体脂率高于25%认定为肥胖。

体脂百分比对身形的影响



图片来源于网络

由于体脂率的准确测定需要专门的设备，但是肥胖的人脂肪主要分布在腹部和内脏，所以

在
减肥

的过程中

，不仅要关注体重

，更要关注身体围度，特别是腰围的变化。

腰围不仅可以作为判断中心型肥胖的指标，也是预测心血管病危险因素的指标。

04

怎么减脂

01 均衡饮食

首先需要明白，可以快速减重，但没有人能快速减脂，毕竟肥胖不是一两天就能形成的，指望在一两天内快速减肥并不现实。所以，停止节食、过午不食这些不健康的方法。在饮食中注意营养均衡

，可以

采用211饮食，每顿饭按时按量，保证一拳头主食（粗细粮搭配）、一拳头瘦肉、

两巴掌蔬菜，注意种类丰富，营养全面。

02 增加力量训练

我们想减去脂肪，必然就需要提高身体的肌肉量。力量训练可以给肌肉刺激，在减脂过程中能保持肌肉不跟着体重减少，这是有氧运动不能替代的，同时还能帮助人体燃烧脂肪，提高代谢。所以在减肥的过程中，需要增加力量训练，比如引体向上、俯卧撑、哑铃推举、杠铃深蹲等，力量训练可以提高身体的肌肉量，当身体肌肉量增加，体型自然也会变得紧致、好看。

03 适当有氧运动

有氧运动能消耗体内脂肪，还能增加心肺功能，跑步、跳绳、游泳都能有效降低体脂率，所以在减肥过程中，也需要每周一两次，每次持续40-60分钟的有氧运动。

撰稿：刘慧群

审核：邓睿



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868