

减肥不能靠饿 运动不宜过量 生活方式健康

体重管理，重在长期坚持

本报记者 季芳 刘硕阳

健身视野·服务站

“春季不减肥，夏季徒伤悲。”气温回暖，人体新陈代谢加快，不少人认为春季是体重管理的好时机，于是便有了网友们的这句顺口溜。

近段时间，“国家喊你减肥”等话题在网络上迅速出圈。科学开展体重管理有哪些注意事项？“管住嘴、迈开腿”的过程中又存在哪些常见误区？记者采访了相关专家。

健康身材不是饿出来的

科学管理体重，首先要准确评估自身状况，切忌追求快速减重。集美大学体育科学研究所所长王向东提示，体重管理并非越瘦越好，而是将体重维持在健康、适宜的范围，关键在于规律饮食、科学运动与长期坚持，而非极端节食或突击减重等“求快”方式。“减重不宜过急，尤其是老年人、孕产妇及患有基础疾病的人群，更不可盲目跟风。体重管理重在循序渐进，既要看到变化，又要守住健康。”王向东说。

合理膳食是体重管理的重要一环，但绝非简单节食，而是在控制总能量摄入的前提下实现营养均衡，夯实“吃动平衡”的基础。

国家体育总局体育科学研究所助理研究员王梦蝶表示，减脂期饮食应遵循“能量负平衡”原则，在保障基础营养的前提下适度控制总热量，且须循序渐进，避免过度节食；同时应优化营养结构，适当提高优质蛋白质摄入比例，优选低升糖指数的碳水化合物，并确保足量膳食纤维摄入。

“健康身材不是饿出来的，而是吃得合理。”王向东说，饮食需注重总量适度、搭配均衡，尽量减少油炸食品、甜点及含糖饮料等高能量食物摄入；三餐规律，远比进食量忽多忽少更重要；饮食清淡从容，往往比一味“狠控”更利于长期坚持。

合理运动，不必起步即追求高强度

合理运动是体重管理的重要支撑，既能有效增加能量消耗，也有助于维持肌肉量、提升基础代谢率。但专家提醒，单纯减重不等于减脂，未必能达到预期健康目标。

“减重过程可能包含水分流失、肌肉量下降和脂肪减少。若伴随大量肌肉流失，将减少静息能量消耗，增加后期体重反弹风险。”王梦蝶说，科学减重应重视身体成分管理，在减脂的同时，通过适量优质蛋白质摄入与规律抗阻训练维持或增加“瘦体重”。保持适当肌肉量，才能塑造更有型的身材，支撑更健康的身体机能。

如何运动才更有效？专家建议，普通人群每周宜累计完成150分钟中等强度有氧运动，或75分钟高强度有氧运动，并结合每周2次及以上力量训练。快走、慢跑、骑行、游泳等有氧运动，普适性强，易于坚持；若再辅以深蹲、俯卧撑、弹力带训练等抗阻运动，则更有利于减脂并维持肌肉量。

“波比跳、开合跳等全身性动作，在减脂方面效率较高。”王梦蝶解释，一个波比跳可短时间内显著提升心率与呼吸频率，促使机体高效耗能，从而实现可观的燃脂效果。

王向东表示，减脂运动的关键在于坚持，要善用碎片化活动时间，“动则有益”。他也提醒初学者，不必起步即追求高强度。比起一时练得猛，更重要的是量力而行、循序渐进，让运动自然融入日常生活。

养成健康习惯，体重管理更易见效

体重管理，看似管的是体重，实质管的是生活方式。作息规律、睡眠充足，减少熬夜、避免久坐、主动调节压力——这些习惯均与体重变化密切相关。

“许多人认为减重只关乎饮食与运动，其实睡眠不足、生活节奏紊乱，同样会影响食欲调控、代

谢效率与行为坚持度。”王向东分析，调整好生活节奏，逐步养成健康习惯，体重管理往往更容易见效。

专家建议，在控制体重的同时，更要守护整体健康。普通人每日应保证睡眠质量，避免熬夜，坚持规律作息；学会调节情绪，可通过听音乐、深呼吸、阅读等方式缓解压力；同时杜绝情绪性进食，防止暴饮暴食。

针对老年人群体，体重管理的重点不仅是“减下来”，更要防范肌肉流失、营养不良及体重剧烈波动。饮食上应注重食物多样性，确保足量优质蛋白质摄入；运动上须坚持安全、适度、规律原则，可选择散步、太极拳、平衡练习及简易力量训练。

王向东说，对老年人而言，体重管理贵在“稳”——既不能放任体重持续增长，也不应为追求消瘦而过度节食。若短期内体重明显下降，或本身伴有慢性病、衰弱、吞咽困难等情况，应及时就医评估。

“体重管理不是与体重秤上的数字较劲，而是以健康的饮食、规律的运动、充足的睡眠和稳定的心态，逐步养成一种可持续的生活方式。长期坚持，才是最有效的体重管理方法。”王向东说。



回小贴士

如何练习波比跳

练习波比跳时，身体放松，两脚自然开立，双臂自然下垂。随后俯身下蹲，双手撑地置于脚前、与肩同宽，两脚同时发力向后蹬，呈斜坡支撑状并完成一个标准俯卧撑。接着两脚前摆回到初始位置，双手离开地面，两脚蹬地向上跳起，同时双手举过头顶完成击掌。练习过程中需注意下蹲时吸气、起身跳跃时呼气，动作尽量保持连贯。

波比跳能同时动员全身多个大肌群，技术动作简单且强度较大，减脂效果显著，建议每组重复10至15次，每天练习3至4组。

(本报记者 刘硕阳整理)

身体疲惫时能运动吗

本报记者 申少侠

“工作忙了一天，硬撑着去跑5公里，这不是自律，而是透支健康。”北京大学人民医院心血管内科主任刘健认为，身体疲惫时，交感神经处于过度兴奋状态，心率、血压本就处于相对较高水平，此时进行跑步等中高强度运动，会进一步刺激交感神经，导致心率加快、心肌耗氧量骤增，而疲惫状态下心肌供血供氧能力下降，二者形成矛盾，可能引发心肌缺血、心律失常等问题。如果有潜在的心血管疾病，比如年轻

人患有肥厚型心肌病、先天性心脏病等，中老年人患有冠心病等，剧烈运动时猝死的风险就会显著升高。

“规律、适度的运动，能显著降低心血管疾病的风险。”刘健说，上班族可以考虑来点“运动零食”，就是把日常的身体活动拆解成多个短小、易行的碎片化运动方案。比如在工作间隙做拉伸、深蹲等运动，午休或下班后散步、爬楼梯等。

北京大学第三医院运动医学科主任王

图①：重庆市黔江区太极镇金鸡坝农业示范园区内，当地居民在慢跑。
杨敏摄(人民视觉)

图②：内蒙古呼和浩特市万和体育公园内，市民在使用智慧健身器械锻炼身体。
丁根厚摄(人民视觉)

图③：安徽省亳州市蒙城县博物馆广场上，市民在打太极拳。
胡卫国摄(人民视觉)

健全认为，一定要根据个人的承受能力来适当调整运动强度，适度运动才是科学的。运动前要做好适当的准备活动，注意运动场地和环境因素；运动时要注意循序渐进原则，不要贪多；运动后要做好牵拉运动，可以放松肌肉和关节。

春日渐暖，自然界万物生长，人体容易出现“春困”，主要表现为困倦疲乏、精神不振。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议，春天运动的总体原则是温和、适度，以“微微出汗、不疲惫”为度。可以根据身体状况来选择，比如在环境好的地方慢骑自行车，活动四肢，放松心情；根据体力打一两套太极拳，活动筋骨、安定心情。

滑雪运动员徐梦桃、王心迪夫妇——金牌伉俪的冰雪情缘

本报记者 郝迎灿

辽宁沈阳，滑雪运动员徐梦桃、王心迪夫妇的家中，一面由160多枚世界大赛奖牌组成的奖牌墙见证着这对金牌伉俪的冰雪情缘。米兰冬奥会上，徐梦桃、王心迪双双摘得金牌，网友昵称二人为“桃心夫妇”。

徐梦桃、王心迪相识于2007年，这一年对两个人而言都是转折点。17岁的徐梦桃遭遇伤病，回到沈阳体育学院进行康复。王心迪也从体操转项自由式滑雪，来到了沈阳。

他们的人生轨迹有很多相似之处：都是6岁与体操结缘，12岁时选择转项自由式滑雪空中技巧；都从沈阳体育学院附属竞技体育学校起步；都曾在深夜里为名次与伤病痛哭，却始终对赛场充满热爱。徐梦桃曾说，这份理解与懂得，成为他们彼此吸引、相互支撑的底色。

2018年平昌冬奥会，两人表现都不理想；王心迪预赛失常无缘决赛，徐梦桃带伤出战在决赛中重重摔倒。回国后，徐梦桃接受了双腿半月板切除手术，职业生涯面临重创。“那段时间，心迪在病房陪了我1个月，举着电疗仪帮我做康复，听我一遍遍诉说迷茫。”徐梦桃说，最难熬的日子里，王心迪成了她最坚实的依靠，“正是因为他和家人的悉心照顾，我从手术到恢复训练仅用了不到5个月时间。”

2022年北京冬奥会，徐梦桃夺金，王心迪却未能晋级决赛。成绩的差距给王心迪带来了压力，更让他陷入自我怀疑。徐梦桃默默陪在王心迪身边，帮他分析比赛失利的原因，逐帧查看动作录像，用自己的经验帮他调整心态、优化细节。

2022年他们举办婚礼，徐梦桃立下誓言：“和王心迪一起成为冬奥冠军！”自此，两人向着米兰冬奥会一起出发。

星光不负赶路人，米兰冬奥会成为两人的高光时刻。“徐梦桃五战冬奥带伤卫冕，王心迪两届失利后逆袭夺冠，这样的故事令人动容。”辽宁省冬季运动管理中心主任余宇说。

“我们还想参加下届冬奥会。”徐梦桃说。米兰的风雪虽已停歇，他们的故事还在继续。

秒懂体育

棍网球怎么打

4月21日至25日，2026年亚洲棍网球锦标赛将在四川成都举行。随着2028年洛杉矶奥运会将棍网球列为新增正式比赛项目，这项运动吸引了越来越多人的关注。奔跑、抛接、射门——棍网球并不像打网球，而是有点像拿着网兜打曲棍球。

它是一项团队运动项目，默契配合和身体碰撞使其很有观赏性。比赛中，双方球员手持一根顶端带有网兜的球杆，利用网兜控制小球移动，将小球以抛接的方式进行传接，并将小球射入对方的球门得分。

由于对抗比较激烈，球员比赛时一般要穿戴护具。以六人制棍网球为例，比赛双方各由6名球员组成，其中包括守门员1人。

六人制比赛分为4节，每节比赛8分钟。进攻有时间限制，每次30秒。30秒时间内，进攻方必须尝试射门，如果到时间未完成射门，则交出球权。

比赛结束时，进球更多的一方获胜。如果出现平局，将进行4分钟的加时赛，率先得分的一方获胜。加时结束如无进球，则继续加时，直到决出胜负。

(本报记者 宋豪新整理)



在四川成都举行的一场棍网球U16组别比赛中，双方球员正在争抢。
本报记者 宋豪新摄

2026年国际乒联世乒赛团体赛

中国队参赛名单公布

本报北京4月8日电 (记者孙龙飞、人民网记者李乃妍)中国乒协8日发布消息，确定中国乒乓球队2026年国际乒联世乒赛团体赛参赛运动员名单。男队由王楚钦、林诗栋、周启豪、向鹏和梁靖崑组成；女队由孙颖莎、王曼昱、陈幸同、蒯曼和王艺迪。

依据选拔办法，樊振东作为十五运会乒乓球项目成年组男单冠军可直接入选本届世乒赛男队阵容。中国乒协就参赛事宜主动征询樊振东本人意见，樊振东表示因个人原因自愿放弃参赛资格。

本届世乒赛团体赛将于4月28日至5月10日在英国伦敦举行。国乒队总教练秦志戩表示，男队自巴黎奥运会后进入新老交替阶段，面临的竞争压力更大，需要通过集体努力，积极备战去冲击冠军；女队参赛阵容从整体实力、世界排名、年龄结构来看都是目前最强的，希望她们能够做好自己，全力争胜、捍卫荣誉。

2026年国际射联射击世界杯西班牙站

王子菲/盛李豪获10米气步枪混团冠军

本报北京4月8日电 (记者季芳)当地时间7日，在2026年国际射联射击世界杯西班牙站10米气步枪混合团体项目决赛中，中国队组合王子菲/盛李豪逆转夺冠，拿下两人本赛季首枚世界杯分站赛金牌。

本站赛事，中国队在该项目上派出王子菲/盛李豪、张倩颖/马思涵两组选手参赛，两对组合均顺利闯过资格赛，携手晋级决赛。

决赛开局，王子菲/盛李豪组合进入状态稍缓，首轮过后暂居次席，匈牙利组合德奈什/佩尼占据领先位置。第二轮，两人迅速调整状态，成功反超对手升至积分榜首位。此后的第三、四轮，两人配合默契，始终保持领先优势。

悬念在第五轮出现，匈牙利组合凭借精准

发挥，以微弱优势实现反超。场上局势突变，最后一轮的3发射击成为夺冠关键。关键时刻，两名中国选手顶住压力沉着应对，成功回到领先位置。最终，两人锁定胜局，匈牙利组合获得银牌，挪威组合摘得铜牌，首次征战世界杯的张倩颖/马思涵组合位列第四。

10米气步枪是中国射击队的优势项目，此次夺冠为队伍后续备战国际大赛注入强劲信心。赛后，王子菲、盛李豪表示，这块金牌是对近期训练成果的肯定，也让两人积累了宝贵的大赛配合经验，未来将继续打磨技术、提升状态，力争在新赛季再创佳绩。

同日进行的10米气手枪混合团体决赛中，中国队组合姚千寻/胡凯同样发挥出色，斩获银牌。

2026年世界体联体操单项世界杯开罗站

中国队获3金2银3铜

本报北京4月8日电 (记者陶相安)2026年世界体联体操单项世界杯开罗站日前落幕，以年轻队员为主要班底的中国队表现不俗，收获3金2银3铜。

本站赛事，中国体操队派出7名队员参赛，其中多人首次站上世界杯舞台。

女子自由操决赛中，在十五运会崭露头角的小将柯沁沁发挥出色，收获个人的首枚世界杯金牌。女子平衡木决赛中，柯沁沁的发挥虽有瑕疵，但仍收获银牌。“比赛中随时都可能突发情况，要学会调整好自己的心态，敢于做动作。”她说，“我会把这次比赛收获的经验运用到接下来的训练中，把学到的新动作完成得更好。”

在其他几项女子单项决赛中，首次参加