



21世纪,瘦越来越成为美的标准。胖人在减肥,体重正常的人在减肥,就连瘦人也在减肥。减肥已经超越爱情成为女人永恒的话题,每个女人都要想尽各种办法拼命地让自己再瘦一些!难道不减肥就不会成为一个自信、美丽的女人吗?

女人,为啥偏要减肥?

● 调查显示 过半国人不锻炼 活动不足反发胖

8月,国家体育总局发布《2013年20—69岁人群体育健身活动和体质状况抽测工作调查结果》表明,过去一年,有51%的人没有参加过任何体育健身活动。体重超重、肥胖人数比例分别为34.4%和12.7%。与2010年的数据比较,受调查者总体体重平均增长1.12公斤。

中国疾控中心营养与食品安全所副所

长马冠生指出,近10年来国人能量摄入变化不大,但是超重、肥胖率仍持续上升。运动不足成超重、肥胖和慢性病的重要危险因素。(据新华社北京8月21日电)



减肥改变命运?

■ 马薪蕊
北京 编剧

说起减肥这个重量级话题,不光女性,相信很多男性也都深有体会,长几斤多容易,想瘦几斤要命啊!减肥的各种方法,我和男友、女闺蜜们几乎都尝试过:针灸、按摩、拔罐、抓肉,还有各种流行的减肥食谱与运动方法。在我周围,几乎没隔几周就会有女孩子宣布自己新一轮的减肥计划,并立下各种豪言壮语,“要不瘦,要不死,二选一!”

话说女人瘦有多么重要,这年头都和死一个档次了,可是告别肥胖界又是一个多么让人身心疲惫受尽折磨的酷刑。它更像两个自己在打架,一个真想瘦,一个真想胖,而只有“真想瘦”控制了全局,才能取得最终胜利。能真正减下体重的人少之又少,秘诀都只有一个,坚持与毅力。减肥失败的人大有人在,都各有各的借口理由。也就是说,减肥成功是奇迹,减肥失败才正常。

从医学角度讲,发福的人必须要减肥是因为,体重超标者多半体检报告上都会显示“三高”症状。一旦肥胖,高血压、高血脂、脂肪肝会接踵而来,可怕的是还有很多并发症相伴,糖尿病、心脏病、动脉硬化、脑淤血等等都是由于肥胖、贪吃和不运动引起的。试想如果你的标准体重本是60公斤,而现有体重却是150斤,就相当于你每天都要背一袋30斤重的面在生活着,久而久之,身体的各个机能也都是超负荷在运转。不难发现,身边很多胖人都很爱发困,一困就懒,一懒就容易吃得更多,然后就爱发困,如此恶性循环,对身体造成的伤害更大,也都是通常所说的“亚健康”。有些年轻人也会因为肥胖缺乏自信,对生活中的美好丧失兴趣,原因在于人们总是爱把肥胖与懒和馋挂钩。

哪位女士不愿美?看长城内外大河上下华都边城大街小巷,减肥瘦身健身健身房琳琅满目。我食人间烟火,尤其是随着年龄的增长,为了健康、快乐和自信,我不免俗,也追求瘦身。那些身材高挑天生丽质的女生,随处都成为迷人的风景。女人们聚在一起,减肥成为百说不厌的话题。回想当年我在河南大学中文系读书时,1.68米的身高,50公斤体重,五官端正,明眸皓齿,青春靓丽,气质优雅,举手投足尽透昂扬向上风采,满心得意常让男生们的目光追随流连。时光残酷,恍然人到中年,体重飙升到65公斤还多,中年俨然“中胖”,苗条的腰身发福,灵活的身姿已笨拙,脸庞的光泽已黯淡,我怀想那段美好的少年青春,常惦念那舞台上轻盈起舞的精灵、运动场上矫健奔腾的身影哪儿去了?

减肥不仅为美丽,更伴随健康。千金难买老来瘦。老迈时本就反应迟钝行动不便,再肥胖更苦不堪言,增生诸多病痛。若减肥瘦身之后,可方便生活,减少心脑血管症的生发率,利多弊少。我家中有亲人,早已过了耄耋之寿,因年轻时生活艰辛,劳作不停,老龄后保养得当,身材保持很好,老而弥坚,年高不胖,至今耳不聋眼不花很少生病,体检时医生惊奇夸赞其80多的年龄50多岁的身体质量,节省了医药费,自己生活自如舒适,也减轻了儿女家人的负担,三全其美,让人羡慕。

我向亲人学习,未雨绸缪,近年来也开始健身,空余时间去打羽毛球、游泳,饮食定时定量,晚饭少吃或仅吃点水果蔬菜,无论在家或出差,做到餐后散步一小时。在办公室久坐就起来活动一下,做套健身操,不求标准,只随心所欲,适可而止。这样,我几年来未再增重,还略有下降,我更自信快乐,感觉精力充沛,工作也愈加得心应手。

我会持续健身减肥,让生活生命精彩,将康乐尽情延展,延展至人生的最长最远。
鲁钊 王炳双 文/图



艰辛减肥路

■ 张婷婷
北京 海归

在这样一个以瘦为美,人人追求骨感的年代,减肥成了女人永恒的事业。每个女人,不论年龄大小、高矮胖瘦,嘴上时刻都念叨着“我要减肥”。我正式加入减肥大军是在去年底,那时我刚完成学业回家。由于在外生活比较随性,三餐不定时,又缺乏运动,于是我的体重直线上升,达到历史新高。到家之后,妈妈不是给我做各种美食来安抚我这个游子的思乡之情,而是为我制定了一套为期3个月的魔鬼减肥计划。

首先是调整作息时间,每天最迟6点起床,晚上最晚10点半要睡觉。然后是调整饮食,一日三餐尽量在家里解决,并且严格控制量,可以很负责地说,减肥的那3个月,我就没吃饱过!经常是我刚拿起筷子没多久,妈妈就无视我哀求的眼神,把桌上的菜全都撤走了。最后也是很重要的项目,就是做运动。瑜伽、跑步、跳绳、羽毛球、快速走,甚至是每天傍晚的广场舞,我都做,每天保证运动至少两个小时。

这样被妈妈半强迫着减了1个月,一共才减掉4斤。我开始想放弃了,觉得这样的体重也还好,最多就算比较壮,当时又是冬天,衣服穿的多,胖也看不出来。但过年前去商场买衣服才发现,最大号的衣服我穿着都紧绷绷的,穿什么都显得很臃肿,我被打击到了。为了能穿着漂亮的衣服给亲友拜年,我的减肥态度积极了很多,不再抱怨吃不饱或者睡不醒之类。继续坚持了两个月,功夫不负有心人,我减下了20斤,体重恢复到以往的正常水平。

瘦下来之后,买衣服就变得开心多了,而且很快交到了一个很好的男朋友。每当听到别人说“你瘦了”,都会感觉很欣慰,3个月的努力没有白费。但这样的快速减肥很伤元气,即使用减肥所花的三四倍时间来调理,都不一定能把对身体的伤害弥补回来。减肥结束后,我的脸色总是黄黄的,很暗沉,而且皮肤也变得松弛,感觉衰老的速度都加快了,只好又开始补,鱼汤猪蹄汤五谷粥,这样补了好几个月才不那么憔悴。我也认识到,虽说减肥是女人们永恒的话题,但健康阳光才有魅力。

由于职业关系,保持好身材对我们来说非常重要。我是城际特快列车的乘务员,我们的形象代表着整个铁路行业的形象,所以,保持良好的体型,是我们的必修课。

别看我现在身材不错,大概谁也想不到,我过去也曾是个“小胖墩”。2008年高考时,我顺利考取了天津铁道职业技术学院。大一的生活十分惬意,不再有高考压力,没有父母的唠叨与管教,生活一下子放松下来,再加上吃零食没有节制,忽然有一天,我发现自己的小细腰不见了,胳膊和腿都变粗了,就连脑袋也比过去的大!我着实吓了一跳!跑去量体重,足足比刚入校时重了16斤。接踵而来的是周围朋友和家人的惊讶,“玲玲,你怎么胖成这个样子了!”“天啊,玲玲,你赶紧减肥吧!再这样下去,以后怎么嫁人!”

我陷入异常痛苦之中,仿佛一场噩梦醒来,自己就被划入“胖女”的行列了,一旦被扣上“胖女”的帽子,那将意味着“懒惰”、“贪吃”这些“罪名”将与我“如影随形”。



职业不许胖

■ 唐红玲
呼和浩特铁路局 乘务员

不行,绝对不允许自己被列入“胖妞”行列!我才二十几岁,二十几岁正是享受美丽、享受大好青春的时候,青春就应该漂漂亮亮的,青春就要有了一件美丽衣服减掉肥肉后的坚强毅力;青春就要为了一个赞美而有不到长城非好汉的决心;青春就要有为了减掉一斤肉,饿死也不怕的勇气。于是,我开始尝试各种减肥“怪招”,暗下决心要恢复迷人的“魔鬼”身材。终于,我如愿以偿,回到了原来的体重,现在展现在大家面前的,至少是一个身材匀称的女孩。

现在,如果你问我女孩子为什么天天嚷嚷着减肥,天天担心自己胖,我觉得,美丽对每个女孩来说都是一种义务,而良好的身材会让我们更自信,更健康,更阳光,所以,好身材是让每个女孩收获自信心的大事情!

本报记者 贺勇整理

俗话说“女为悦己者容”。当今社会,男子是“外貌协会”,女子把明星超模“天使脸蛋、魔鬼身材”当作自己身材容貌的参照物;用人单位或多或少对女性都有相貌和身材的挑剔或歧视,究其原因,无非是大男子主义作祟的一个缩影。

我身高1米65,目前是健康标准体重60公斤。军校大一时,我体重一度达到70公斤,在那些淘气男学员的眼中,属于“全面发展”、“有安全感”的类型。当时身边也有不少纤细苗条的姐妹,我内心当然很羡慕。不过我依然能从书本知识中找到更多的乐趣与自信——身为学生,即便长得像林青霞、张曼玉,也还得考试毕业才行。另外,我也从不拒绝美食的诱惑,想吃该吃的东西,我决不会亏待自己的胃,节食减肥、绝食减肥,没



健康最美丽

■ 朱逸
长沙 军人

门!坚持了一年的慢跑和瑜伽,我腰围恢复到1尺8,加之努力学习(据说坚持用脑很能减肥),还获得了年度“优秀学员”,让寝室的姐妹们羡慕了。

后来我体型几乎就这么保持了,男朋友高挑清瘦,一张瓜子脸,有时和他走在一起,鹅蛋脸的我都犯愁是否再甩掉几斤肉。他仿佛看透了我的心思,认真对我说:其实就喜欢这样健康率直的我;后来还发短信给我:“男生都喜欢肉乎乎的女生,喜欢骨头的,那是狗狗。”

现代科学研究证明,女性只有肌肉饱满、气血充实,肌肤才会有光泽弹性红润,才有健康自然的美感;况且女性的脂肪首先是集中在大腿与臀部,那也是曲线美的基础。更有专家声称,女性体重比正常偏重5%—10%,才最利于健康。纵观当红的女明星超模,大多体重都严重偏轻,引发生理机能紊乱不言而喻,有的甚至患上精神性厌食症。对于她们而言,毕竟此举是吃青春饭的下策;但对于绝大多数平凡的女性而言,未免就有些残酷和不必要了。当今社会中,生活节奏快、生活压力大,没有一个健康的身体不行;不论男女,瘦而不弱、胖而不虚就行,身体健康才最为重要。

黄自宏整理

