

# 游泳减肥,可能越减越肥?

正方:水温比体温低,人体需要更多脂肪为内脏保温  
反方:未必不能减肥,但要提高强度、控制饮食

蒸、甩、抖、辟谷、针灸、气功、按摩,一个月减20斤,这些减肥招数的宣言,其实对于大多数人未必奏效。为什么减肥会失败?前晚,美国伊利诺伊大学终身教授、东南大学客座教授朱为模在在东大的一场题为《为什么大多数减肥以失败告终?》的讲座中指出,减肥时,身体会释放“饥荒”信号诱惑你吃得更多,而如果不能持之以恒,又抵不住美食的诱惑,减肥大计就会流产。而对于游泳减肥的说法,他并不赞成,“有可能越减越肥”。因为水温比体温低,人体遇到刺激后,会需要更多脂肪来为内脏保温。

现代快报记者 金凤

## 游泳减肥不靠谱?

### 测试 大部分人减肥以失败告终

“宁要瘦得雷同,也不要胖得精致”“吃了我们的产品,水桶腰变小蛮腰”……在谈胖色变的年代,减肥似乎才是主流的审美王道。

“为什么即使大多减肥人意志坚强、万分努力,却还是以失败告终?”前晚,美国人体运动学科学院院士、美国伊利诺伊大学终身教授、东南大学客座教授朱为模在题为《为什么大多数减肥以失败告终?》的讲座中表示,大部分人减肥失败,其实是身体发出的信号在诱惑你。

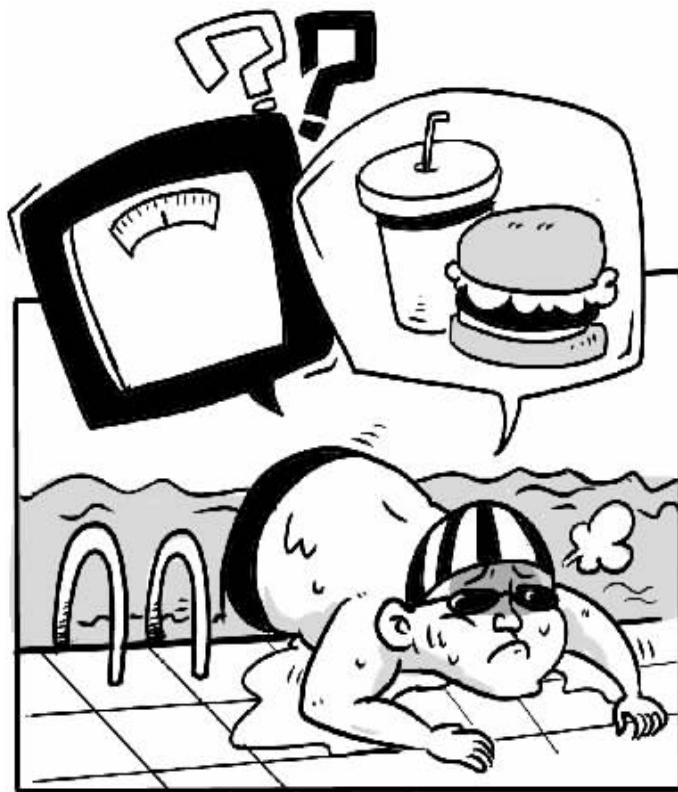
朱为模说,澳大利亚的研究团队最近在新英格兰杂志上发表了一篇文章,该研究招募了一批平均体重在209磅的受试者。研究人员在受试者早饭后,对其与饥饿和食欲有关的“瘦素”和“生长素”做测试。

瘦素是反应身体脂肪含量的多少,生长素的作用是刺激饥饿感。这10周内,受试者每天摄入的

能量仅为500-550卡路里。10周内,受试者平均减重约14%。

第10周,研究人员对他们的身体激素做测试,结果发现,刺激饥饿和食欲的激素水平都有了明显的提高。随后,受试者又参加了一年“保减体体重”干预,定期做营养咨询,但对饮食不做具体规定。研究人员鼓励受试者每天参加30分钟中等强度运动。一年后,再对受试者的体重及相关激素做检测,结果发现大多数受试者体重反弹,平均增加约为减掉体重的一半。

研究者发现,10周后,瘦素的含量下降了约2/3。但瘦素下降时,受试者食欲增加,一年后,它的水平比研究开始时还要低1/3。随着受试者体重的增加,瘦素水平才会慢慢地增加。而生长素在测试期的水平立即上升,干预一年后,它的水平还是高于测试前。



漫画 雷小露

## 原因 减肥时身体会诱惑你吃得更多

“这些激素的变化表明,身体对体内脂肪和体重的下降非常敏感。一旦发觉两者明显下降,会马上刺激饥饿感和食欲来提醒人体多摄入食物以维持原来的体重。”朱为模说,有研究显示,减肥前8周的效果最好,但经过这段时间后,身体将得到“大饥荒来了”的信号,出于自我保护的考虑,会释放一系列信号,降低身体代谢,人也会变得懒洋洋,不愿意运动,常常有饥饿感。

对于一些求速效,靠“抖”吃泻药的办来减肥的人来说,“饥荒信号”会来得更强烈。而如果减肥不能持之以恒,保持健康膳食,减肥大计以失败告终就不足为奇了。

根据美国体重控制注册研究的标准,体重减少至少30磅并保

持一年以上,才算成功,如果不能把减掉的5%体重或30磅保持一年以上,均视为减肥失败。

不过,运动量减少,也让更多的人被肥胖击中。朱为模曾注意过一个对狩猎部落的研究,发现5万年前,男性每天能量消耗为2178卡路里,其中体力活动占903,每天走路约10公里。女性每天消耗1770卡路里,体力活动占600,每天走路8公里。而现代男性每天能量消耗为2000卡路里,看起来变化不大,但体力活动消耗仅为306,每天走路减少为2.4公里。女性每天消耗1679卡路里,其中来自体力活动的为231,每天走路也为2.4公里。“同样是跑一英里,今天的青少年要比30年前的同龄人慢90秒。”

## 观点 游泳减肥有可能越减越肥

跑步、练器械减肥乏味、无趣,有的人正在试图在泳池中找回苗条身材和完美线条。但朱为模认为,游泳减肥未必是好方法,有可能适得其反。

他举例说,英国学者Carbtree和Blannin曾研究温度与饥饿感之间的关系。他们在这项研究中,把较胖的10男6女随机分为两组,让他们按照不同顺序在两种不同的温度条件下进行运动:一组是先在室内8℃温度下,在跑步机上走45分钟,然后在室内20℃温度下,在跑步机上走45分钟;另一组则相反,先在室内20℃温度下,在跑步机上走45分钟,然后在室内8℃温度下做同样的运动。

结果显示,在较冷温度下运动后,人的摄入热量明显高于正常室温下运动后的摄入。在较冷温度下

运动后,促进人胃口大开的生长素也明显高于正常室温下运动后的生长素分泌。

朱为模解释,人的内脏温度高于皮肤温度,肝脏最高约为38℃,肾脏,胰腺等次之;皮肤温度在15-42℃之间波动,夏天差异多在2-3℃之间,而冬天可达20℃以上。

“一般来说,水温低于内脏温度,游泳时,脂肪会调动起来帮助内脏保温。游泳之后,人的胃口会更好,因为体会发出信号,要求多储存脂肪,以在内脏和外界间形成‘保温层’。”

不过他说,游泳确实可以提高心肺功能,缓解对膝盖的伤害。如果要在游泳池内运动的话,尽量要在温度较高的池水中进行。而平常运动减肥时,在温度比较高的情况下锻炼,往往会事半功倍。

## 也不一定

### 游泳配以适度节食,并非不能减肥

对于游泳减肥会越减越肥,南京师范大学体科院运动与健康实验室主任陈培友则认为,不能一概而论。陈培友说,游泳时间短时,消耗的是体内的糖分,时间长了之后,才会消耗脂肪。而水中的浮力较大,同样在地面上的运动量,在水中会被消耗一些,所以要想减肥,运动强度要比地面上的大。

所以,游泳至少半小时,而且达到本人最大心率的60%-70%,

有种上气不接下气的感觉,才会有减肥的效果。而大运动量,又确实有抑制食欲的作用。

南京体育学院副院长王正伦则表示,能通过游泳来减肥的,确实比较少。“水温低,消耗热量高,但上岸后补充量也高,所以经常游泳的运动员都要吃高脂高热量的食物,尤其是皮下脂肪,来抵御低水温。”他建议,如果用游泳减肥,就要节食,运动后不要吃高蛋白、高脂肪、高热量的食物。

## 减肥建议

### 每天做中高强度训练1小时

那么,有没有既科学又能保持好身材的方法?朱为模建议,每天吃早饭,保证蛋白质摄入,“吃好早餐,可以让一天精神抖擞,自然会愿意多运动。”同时,每餐中要有一定量的粗粮。“粗粮中的蛋白质需要一定时间的消化,食物中的糖分会慢慢释放,给身体调整的时间,另外,粗粮中的粗纤维多,会有裹腹感。”

此外,午餐与晚餐间可以吃点水果或者果仁,这样晚餐不会因为太饥饿而进食,吃饭前先喝汤是好习惯,吃七八分饱就可以,尽量少吃经过处理的食物,如果可能,把体育锻炼的时间放在晚饭前,“运动后再喝一点水,食欲不会很强”。

还要配以适量的运动。朱为模说,研究发现,如果减肥到原来体重的10%,需要摄入比减肥前少22%的能量才能维持减肥后的体重,而光靠控制饮食来减肥或保持体重所带来的饥饿感太痛苦,也非常不容易坚持。

他建议,成年人如果要想保持心脑血管健康,每天要保持30分钟的中高强度运动量,要想减肥,时间则要延长到60分钟,儿童则要保持每天至少两小时的运动量。

“不过,节食减肥速度一定要慢,减肥速度太快、太猛,身体得到的信号是“大饥荒来了”,饥饿感增强,最后可能是越减越肥。”朱为模说。

## 南京人事人才服务网 12月21日启用

快报讯(见习记者 杨菲菲)找工作的小伙伴们注意了。昨天下午,南京市政务服务管理办公室官方微博“@南京政务服务”发布公告,“南京毕业生就业网”(www.njbys.gov.cn)将和“南京人事人才网”(www.njsrc.com)合并,成为“南京人事人才服务网”(www.njrs.gov.cn)。新网站将于2015年12月21日正式上网运行,原“南京毕业生就业网”上所有的网上办事功能将搬迁至新网站运行。

## 建邺区机关作风评议 群众印象分占6成

考核结果与收入挂钩

快报讯(通讯员 冷雪宝 记者 赵丹丹)昨天,建邺区召开全区作风建设综合评议动员大会。现代快报记者从会上了解到,建邺区今年将首次采取委托第三方来实施评议的模式,更公正。此外,群众印象评议分占评议总分的60%,评议考核结果将与每个机关党员干部的收入挂钩。

建邺区作风建设领导小组办公室负责人介绍,今年全区将有71个机关单位参加评议。在评议构成中,今年第一大项的群众印象评议占60分,比南京市高出10个百分点。

第二大项的执行力要素评议占25分,对各部门(单位)的定向电话调查评议,要求其工作服务对象不得低于50%的比例;第三大块的事项评议占10分,不管是窗口单位绩效考评,“12345”和社管平台工单考核,全部由群众直接对各部门(单位)提供公共服务、承办具体事项的情况进行“一事一评”。第四大项的作风建设日常考核占5分,扣分依据主要是媒体曝光、市区两级作风监督员明察暗访、机关网络后台检查抽查等发现的问题。

那么评议结果会影响对各单位有什么影响?相关人员说,往年评议结果也不与绩效考核挂钩,所以很多人并不在意。今年明确作风评议调查的结果纳入年度绩效考核,考核结果与每位机关党员干部的收入直接挂钩,影响他们年底的绩效考核工资。

## 一个月狂瘦50斤 大四女生得了胃癌

快报讯(通讯员 崔婷 记者 刘峻)近日,解放军八一医院全军肿瘤中心接诊到一名大四女生,曾经200斤重的她莫名在一个月内暴瘦50斤。当检查结果显示她的胃已“硬如皮革”,并罹患晚期胃癌时,所有人不禁愕然。

由于家里经济条件好,今年23岁的马鞍山姑娘小真(化名)不知从什么时候起,已经没有回家吃饭的习惯。白天外卖、快餐、膨化食品,晚上烧烤、炸鸡、麻辣烫。1米6的个头,却有200多斤的体重。可不久前,她开始吃不下饭了,吃一口就会吐,肚子却越来越大。大约一个月后一称体重,居然只有150斤。

小真赶紧来到八一医院消化内科就诊。胃镜下她的胃腔显著缩小,原本松软的胃壁十分坚硬,如同皮革一般,胃部的自然蠕动也消失不见。小真被确诊为胃癌晚期。全军肿瘤中心肿瘤内科李嵘医生表示,这种胃癌的表现症状比较少见,俗称“皮革胃”。

是什么让小真年纪轻轻就要付出生命的代价?全军肿瘤中心副主任医师杨宁蓉指出,无营养的饮食和不规律的作息,是年轻人得胃癌的一个重要因素。