

大肚子元凶——内脏脂肪怎么减？

4个方法，教你科学减脂

■ 肖 邓

眼看着气温慢慢回升，许多小姐姐开始有了担忧，缺少冬衣的遮掩，小肚子上的肉肉即将要暴露了。

肚子上的肉怎么都减不下去！明明其他地方很瘦，偏偏肚子突出呢？当你尝遍了各种瘦腰方法腹部赘肉就是减不掉；当你每天食欲不振，感觉乏力；当你经常便秘……身体出现这些症状时，当心内脏脂肪超标。

一、学会区分内脏脂肪和皮下脂肪

内脏脂肪是人体脂肪中的一种，围绕着肝脏、胰脏、肾脏等脏器，主要存在于腹腔，只是肉眼无法直接看到。人体在贮藏皮下脂肪的同时，也会同时存下内脏脂肪。

一定量的内脏脂肪其实是人体必需的，因为内脏脂肪围绕着人的脏器，对人的内脏起着支撑、稳定和保护的作。

在我们腰、胳膊、腿上这些地方，可以戳到、捏到、感受到的脂肪，都是皮下脂肪，它们储藏在皮肤下面。

而内脏脂肪深藏不露，它存在于更深层的地方，围绕在我们的腹腔器官周围。

当体内营养过剩时，脂肪就会不断堆积到内脏，储蓄过多时，就会造成脂肪过剩，进

入血液引发高血脂、高血压、糖尿病、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病及代谢综合征。

二、如何判断自己内脏脂肪超标？

内脏脂肪主要分布于腹腔，腰围越大往往意味着内脏脂肪越多，所以腰围是判断内脏脂肪超标的首要标准。

我们要看的就是腰臀比，就是用腰围除以臀围。中国男性腰臀比大于90厘米，女性大于80厘米，就可能说明内脏脂肪过剩。

我们所说的苹果型身材、梨型身材，有可能就存在内脏脂肪超标的情况。

两个人体重相同，体脂率相同，脂肪分布不同的话，内脏脂肪多的那位，更易患慢性病。

三、做好4件事，科学有效应对内脏脂肪

1、增加膳食纤维的摄入

在控制总热量的前提下，增加膳食纤维的摄入，可以减少白米饭的摄入，用豆类和白米一起煮着吃。

膳食纤维具有吸水作用，吸水后体积增大，从而产生饱腹感而减少能量摄入。

富含膳食纤维的食物有燕麦、荞麦、麦麸、大豆、茭白、芹菜、苦瓜、黑木耳等等，在日常饮食中增加富含膳食纤维的食物有利于我

们减去内脏脂肪。

2、坚持运动

仅靠吃，不一定能消除脂肪，想要脂肪不要囤积在内脏，就要多吃一些有氧运动，游泳、慢跑和快步走这几项运动对于减掉内脏脂肪效果显著。每次可运动30-50分钟。

3、多用腹式呼吸

腹式呼吸不仅可以充分发挥心、肺细胞的功能，增大肺活量，加强心脏功能，还对消除腹部脂肪，改善腹部血液循环，促进腹部及盆腔脏器的生命活动等都有重要意义。

具体操作方法：吸气时，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动；呼气时，最大限度地向内收缩腹部，胸部保持不动；循环往复，保持每次呼吸的节奏一致，体会腹部的起落。

4、减糖

摄取过多的糖份，例如喝含蔗糖、含高果糖浆的饮料，因为内脏脂肪超标的根本原因是因为血糖太多，没有及时分解与消耗，堆积在腹部引起的。在一系列的机能改变下，会让内脏脂肪量上升。

在这里提醒大家，如果生活方式调整无效，则需在医生指导下，作进一步的治疗。

55~65岁是“长寿关键期”！ 10个养生建议供参考

■ 浙江医院胸外科医师 李传传

79岁的老汪是一名退休老师，自从电动车出行兴起，老汪也爱上了这种骑行方式，每天都要骑着“心爱的小摩托”到处逛逛，三天不骑就浑身难受。骑电动车出行并没有什么，但老汪有点特殊，他患有冠心病和严重白内障，左眼几乎失明，家人多次劝他骑车危险，但老汪不听，认为自己“技术到位”，还是坚持骑行。最近，老汪遭受一起车祸被送到医院急诊检查发现，老汪的右侧1-10肋骨，左侧1-4肋全都骨折了，右侧颈部积气，因无法顺利咳痰，需要转入ICU进行气管切开。

我在此提醒各位，人在步入老年后，有些事可以做，有些事不能做，千万不要一味地不服老。

一、这个年龄段，是“长寿关键期”

2022年《美国医学会杂志》一项研究发现，55-65岁是中年到老年的过渡期，可能会决定一个人的健康道路，影响晚年的生活质量。

对于女性而言，55岁时，处于更年期阶段，情绪不稳定，辗转反侧，难以入睡，常引起血压、心脏等问题。对于男性而言，55岁后容易出现“食欲不振、抑郁、睡眠障碍、气急冒火”等生理现象，造

成免疫功能下降，肌肉快速流失，糖尿病、心血管病、癌症等逐渐高发。

二、出现这些问题，说明你真的老了

人们普遍以外观判断衰老，认为皮肤松弛、头发变白就是变老的标志。但其实人老了，不只是皮肤变化，身材也会发生改变。

1、臀部变大

年轻人肌肉较为紧实，臀部浑圆紧实，但到了一定年纪，臀部肌肉流失，脂肪堆积，就会出现下垂和外扩。尤其是久坐一族，长期缺乏运动，更容易因脂肪堆积，导致臀部变大。

2、腰围变大

不少女性到了更年期发现腰围快速增长，这不仅是年龄增长引起身体代谢缓慢，也可能是雌激素水平下降，影响脂肪代谢，使腰围变粗。

3、牙龈变大

口腔也会衰老，当一个人牙齿与牙齿缝隙开始变宽，可能伴随着口腔咀嚼能力下降、牙齿脱落和牙龈萎缩。

4、肌肉松弛

随着年龄增长，肌肉力量持续减小，骨骼重量减轻，逐渐出现骨质疏松，肌肉变得松松垮垮，这也是老年人容易发生

骨折意外的原因之一。

5、毛孔粗大

随着年龄增长，皮下脂肪层会变得松弛，欠缺弹性，真皮中的胶原蛋白、弹力蛋白等流失，皮肤失去支撑，逐渐干瘪。同时，毛囊没有的外部压力，就会向外扩张变大，进而变得粗大。

三、权威建议：10个习惯增强免疫力，寿命更长

身体机能无法“长青”，进入身体过渡期，应该怎么做才能免疫力更强？美国医学会提出了一些建议，以指导人们开始健康规划和行动：

1、养成运动习惯，少坐多走

成年人每周保持150分钟—300分钟的中等强度的运动，或75-150分钟的高强度运动。运动可以增加肌肉力量，提高柔韧性、平衡力，改善身体成分，增强机体免疫力。

2、接种流感疫苗与新冠病毒疫苗

感染细菌、病毒等，不仅可引发相关疾病，还会增加癌症风险。通过接种疫苗，可以为机体设置一道防线，有效降低疾病的发生风险。

3、注重体检和癌症筛查

定期体检有助于在疾病发生前就发现它，早期发现疾病，可以让疾病得到有效控制，取得较好的治疗效果。

4、少吃超加工食品

长期食用加工食品，会诱发炎症和氧化应激，增加多种疾病和死亡风险。同时，超加工食品大多数是高热量食

物，也容易增加超重和肥胖风险。

5、少喝含糖饮料

饮食与健康有关，含糖饮料主要成分就是水和添加糖，长期高热量、高糖的饮食，会过度刺激免疫系统，导致降低系统识别病毒的能力。

6、保障充足睡眠

睡眠是健康的基础，长期缺乏睡眠，影响昼夜节律，会对身体健康、心理健康、情绪等都产生不利影响，从而增加多种疾病的发生风险。

7、不吸烟

烟草及烟草中的烟雾有超过数千种化学物质，其中70多种为已确定的致癌物。吸烟对人体的伤害不仅是吸烟者，被动吸烟同样也会受到影响。

8、少喝酒

酒精并不能起到养生的作用，无论是白酒、红酒还是药酒，只要经常喝酒，都会对生理功能造成伤害。

9、保持健康体重

身体脂肪就像一个激素泵，一旦超标，就会导致胰岛素、雌激素等失衡，从而刺激血糖、血压，甚至癌细胞等增长。

10、遵循医嘱用药，治疗疾病

对于患有基础性疾病的人群，除了要注意改变生活方式，也要坚持用药。根据血压、血糖等指标变化及时调整药量，并按照医嘱服用药物，切忌自行减药或增加药量。增强体质并不是一朝一夕的事，需要长期实践和坚持，唯有如此，才能对身体产生持久的影响。