

患者自我管理指导问与答

问题 1：有氧耐力运动方式包括哪些？

答：肥胖症的科学运动中强调有氧运动，通常包括全身性的有氧耐力运动、低强度的肌肉力量练习、舒缓柔和的柔韧性练习等。

(1) 中低强度有氧耐力运动：一般指步行、跑步、骑自行车、游泳、划船等大肌群参加的长时间运动。慢速长跑是消耗热量最多，减肥见效最快的项目。

(2) 低强度的肌肉力量练习：主要是进行四肢大肌群、躯干及腹肌的局部运动。常用的形式有仰卧起坐、直上下打腿式运动、双直腿上抬式运动，俯卧位的腰脊肌及臀肌运动，双直腿后上抬等。此外，还有以这些动作为编排的各种减肥操等。

(3) 传统健身养生法：主要有太极剑、太极拳、八段锦、瑜伽等。

(4) 有氧运动中水中运动，可减少肥胖过大的体重对下肢的损害。

问题 2：肥胖症人群如何保证均衡营养？

答：肥胖症患者科学膳食均衡营养需做好以下几点：

(1) 高蛋白质摄入：优先选择优质蛋白（鱼、禽、蛋、低脂乳制品、豆类），以支持肌肉发育和免疫系统。

(2) 控制脂肪摄入：减少饱和脂肪（动物脂肪、油炸食品）和

反式脂肪（加工零食、糕点）。

（3）合理选择碳水化合物：减少精制糖（含糖饮料、甜点）和精制碳水（白米饭、白面包），增加全谷物、杂豆、薯类等，延缓血糖上升并增加饱腹感。

（4）充足膳食纤维：每日摄入蔬菜，尤其是绿叶菜和低糖水果，膳食纤维可促进肠道蠕动，减少热量吸收。

问题3：什么是健康的饮食习惯？

答：健康的饮食习惯对肥胖症患者的益处贯穿体重管理、代谢调节、疾病预防等多个维度，是科学减重和长期健康的核心基础。

（1）定时定量进餐：避免暴饮暴食、不吃早餐或晚餐过饱，建议采用“三餐两点”模式（三餐 + 上午、下午少量健康加餐，如低脂酸奶、水煮蛋）。

（2）减慢进食速度：通过延长进食时间增加饱腹感，避免狼吞虎咽导致过量进食。

（3）减少在外就餐：外卖和快餐通常高油高盐高糖，尽量在家烹饪，采用蒸、煮、炖等健康烹饪方式，减少油炸、红烧。

问题4：生活中有哪些“隐形热量”食品？

答：日常生活中“隐形热量”食品随处可见，主要有：

（1）饮料果汁：如可乐、果汁、奶茶等含糖饮料。

（2）零食小吃：如薯片、蛋糕、巧克力、烧烤等加工零食。

(3) 警惕“健康陷阱”食品：部分标注“低脂”“无糖”的食品可能添加大量淀粉或代糖，仍需查看营养标签，选择天然食材。

问题 5：儿童青少年肥胖症运动强度怎么掌握？

答：运动强度应循序渐进，避免过度疲劳。

(1) 低强度起步，逐步进阶：初始阶段以低强度运动为主（如步行）逐步增加强度至中等强度（如快走、慢跑）。

(2) 避免高强度间歇训练：除非在专业教练指导下且体能基础较好，否则青少年肥胖者应慎用，以免因短期高强度运动引发过度疲劳或运动损伤。

(3) 运动时间与频率科学安排：每日规律运动，建议固定运动时间，形成习惯；周末可适当延长运动时间（如 1~2 小时户外活动）。避免空腹运动，饭后 1~2 小时进行运动，防止低血糖；运动前 30 分钟可补充少量碳水（如一根香蕉），运动后及时补充蛋白质（如低脂牛奶、鸡蛋）和水分，避免运动后过度进食。