

# 一位老师的成功减肥经验:管住嘴迈开腿

石家庄市民李文英作为群众代表在国家卫健委新闻发布会上分享经验



来自石市新华区的退休教师李文英,作为普通群众代表,日前出现在了国家卫健委就介绍“时令节气与健康”有关情况举行的新闻发布会上,分享了她的体重管理经验。10月19日,记者采访了回到石家庄的她。



■想管理好体重,规律的生活、运动必不可少。每天早晨,李文英会到公园快走15分钟。

□文/图 本报记者 冯月静 李惺

## 身高1.54米,体重曾到140斤

从发布会现场回来的李文英,又恢复了日常的工作生活。10月19日早上7时,在河北省儿童青少年活动中心,记者见到了正在公园内锻炼的李文英。

一身运动服的李文英脚步轻盈,脸上始终带着微笑。“我每天早晨都要到这个公园里快走15分钟。”李文英一边走一边打开了话匣子,“做好体重管理,规律的生活、合理的膳食和科学的锻炼至关重要。”

曾经,李文英全身心地投入到教育事业中,那份对学生的责任和对工作热情,让她常常忽略了自己的身体。忙碌的白天,她顾不上按时吃饭;疲惫的夜晚,她就用暴饮暴食来犒劳自己。“作为地地道道的北方人,我爱吃面食,包子、饺子、面条都爱吃。忙碌了一天,就喜欢晚上吃点儿好的,还吃得特别多。”李文英说,“以前,我还特别懒!虽然从家里一打开窗户就能看到河北省儿童青少年活动中心,却没来这里锻炼过。和同事们一起去外地参加活动,大家都说去外边转转吧,我却宁愿在屋里歇着,也不愿意出去。久而久之,体重逐渐失控,我身高1米54,体重一度到了140斤。”

## 健康亮红灯 尝试减肥却“越减越肥”

随着身体的肥胖出现了一系列的问题。上下楼梯时,李文英气喘吁吁,胸闷的感觉时常袭来。当拿到体检报告的那一刻,中度脂肪肝和高血压的诊断结果犹如一道晴天霹雳,让她深刻地意识到,必须为自己的健康状况做出改变了。

起初,李文英也走了很多弯路,尝试了各种看似快速有效的减肥方法。按摩、针灸、节食,甚至是轻断食,她都一一尝试。然而,这些方法带来的只是短暂的体重下降,不久之后,体重便反弹回来,让她陷入了“越减越肥”的痛苦循环。

“曾经有一次好不容易减了6斤,我特别开心,可没多久又长了9斤。”李文英说,当时特别迷茫和无助,她偶然间关注到了国家和省、市卫健委的微信公众号。那些科学、权威的科普文章,犹如一盏盏明灯,为她照亮了前方的道路。她逐渐明白,减肥不是一蹴而就的事情,而是一场需要长期坚持、需要调整生活方式的持久战,应该通过养成健康良好的饮食习惯和生活方式,从而达到既能减重,又能拥有健康身体的目的。

## 饮食是减肥的首要突破口

于是,在医生的专业指导下,李文英重新审视自己的生活习惯,逐步摸索出了一套适合自己的健康减肥方法。

饮食,成为她改变的首要突破口。“要想控制体重,一定要管住嘴,不能暴饮暴食。”李文英说,10月19日的早餐,她就准备了红豆、黄豆、绿豆和雪梨磨的豆浆,以及水煮蛋、小凉菜和花卷。她深知“早餐要吃好”的道理,每天的早餐不再是随意应付,而是精心准备。营养均衡的早餐,为她的一天注入了满满的活力。

而午餐,她不再只追求口味,而是注重荤素搭配的合理性。有肉有菜的搭配,再加上包子、面条、米饭等主食的适量摄入,既满足了身体的能量需求,又避免了过度进食。

晚餐,她则相对简单清淡,以蔬菜和酸奶为主,不吃主食。李文英说,“晚餐很重要的一点就是不吃主食。作为一个喜欢吃面食的北方人来说,不吃主食,这很需要毅力。但只要长期坚持,就会形成习惯。”晚上7点以后,她坚决不再进食,严格控制碳水化合物的摄入量。而且,她养成了细嚼慢咽的好习惯,这不仅有助于消化,更能让大脑及时接收到饱腹感的信号,从而避免进食过量。

“吃饭要吃七分饱,以前我吃饺子一顿能吃20个,而现在一次吃8个就饱了。”李文英说,长期的坚持,让她的饮食变得很有规律,体重也稳定了。

## 从步行开始 科学锻炼

除了饮食的调整,运动也成了李文英日常生活中不可或缺的一部分。

退休后返聘回学校的李文英,每天早上到公园快走15分钟,而且上下班时选择步行。这看似简单的举动,却在日积月累中为她消耗了不少热量。课间休息时,她不再只是坐在办公室里,而是积极地与学生们一起做操、做游戏。“我和孩子们一起踢毽子、跳绳,孩子们开心,我也开心。我现在踢毽子,一分钟能踢70多个,和三年级的孩子水平差不多。”李文英脸上写满骄傲,在孩子们的欢声笑语中,她不仅收获了快乐,更让身体得到了锻炼。

周末的时光,对于李文英来说更是宝贵的运动时间。每逢天气宜人的周末,她都会约上三五好友,一起去爬山赏秋,感受大自然的魅力;或者选择骑行郊游,在微风中挥洒汗水。秋季的凉爽和美丽,为她的户外运动增添了许多乐趣和动力。

“每天消耗的热量要大于吸收的热量,才能达到控制体重的目的。”李文英说,如果这一天晚上,你特别想吃饺子,那也不妨奖励一下自己,就吃一顿饺子,但之后需要通过运动将这些热量消耗掉。

就这样,日复一日,年复一年,李文英始终保持着坚定的信念和顽强的毅力。几年的时间过去了,她的努力终于得到了令人欣喜的回报。她的体重稳定在了110斤左右。

## 减肥成功,感受到健康带来的幸福

减肥成功后的李文英,仿佛迎来了人生的又一春。曾经的中度脂肪肝消失无踪,高血压也得到了有效的控制。如今的她,走起路来脚步轻盈,精神饱满,自信的笑容时常挂在脸上。身边的人都说她越来越年轻了,而她自己也深深感受到了健康带来的幸福和满足。

李文英给想减肥的朋友提的建议是:规律生活、合理膳食、科学锻炼、良好心态、按时体检。首先要做到规律生活,给自己制定一个合理的作息时间表,确保充足的睡眠和适当的休息。合理膳食至关重要,均衡摄入各类营养,控制热量,避免暴饮暴食。再者,科学锻炼必不可少,选择适合自己的运动方式,持之以恒地坚持。保持良好心态也不容忽视,不要因短期内看不到效果而焦虑,要相信坚持就会有改变。最后,一定要按时体检,及时了解身体状况,根据体检结果调整减肥计划。

对于每一个正在为健康和体重而烦恼的人来说,李文英的经历无疑是一种鼓舞和启发。她告诉我们,健康的生活方式并非遥不可及,而是需要我们从每一顿饭、每一次运动开始,日积月累,就会有收获。

## 专家:肥胖是可以预防和改变的

“肥胖是能量的摄入超过能量消耗以致体内脂肪过多蓄积的结果。控制饮食,减少摄入的总能量是减重最重要的基础治疗。积极运动可使身体的代谢率增加,能更多地消耗体内多余的脂肪,是控制体重必不可少的重要手段。”石家庄市疾控中心健教科主任医师刘卫红表示,科学的饮食方法是,清淡少盐,以谷类为主,多吃蔬菜做到荤素搭配。一日三餐安排要合理,早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。以减肥为目的的运动时间应比一般健身长,每天应累计活动30—60分钟以上,每次活动时间最好不少于10分钟。肥胖者可根据减重需要咨询专业人员制定个性化运动方案。肥胖者体重负荷大,耐热性差,参加运动应尤其注意避免运动损伤。

刘卫红说,通过合理饮食和适量运动,自身生活方式的改变,超重和肥胖是完全可以预防和改变的,希望大家从我做起,从今天做起,做自己健康的第一责任人,吃动平衡,拥有健康体重,拥有健康生活!