

# 一招教你认清自己真胖还是虚胖

## 一、如何分清真胖和虚胖？

都说十个胖子九个虚，有很多人认为自己胖，但其实只是虚胖而已，它和体内肌肉含量较高的实胖，有很大的区别！怎么分“虚胖”和“实胖”？

1.虚胖：我们总说的虚胖，其实是由于内脏和皮下脂肪堆积而来的，通常在减掉脂肪之后，就会恢复正常体型。

表现为：一般都是下半身比较胖，特别是腰部和臀部，而且下颌部的脂肪也比较容易出现；肌肉比较松软，轻拍有晃动感；脸色偏白或者带青；食量不大，吃的东西并不多；比较容易感觉到疲倦。

2.实胖：一般是我们常说的“壮”，指的体内的肌肉含量和脂肪含量都比较高，简单理解就是“肌肉发达+虚胖=实胖”。

表现为：体格比较结实，力气大；饭量大，但又容易饿；平时睡眠很好。

还有一个很简单的分辨方法：那就是捏捏自己的肉，如果肉是松软无力，还有点下垂的症状，那基本上属于虚胖的人群；反之如果肉比较结实，就属于实胖的人群了。分清自己胖的类型后，现在就要想办法解决它！相比于实胖来说，大部分人其实都属于“虚胖”的范畴。

## 二、虚胖体质是怎么回事？

虚胖主要是因为生活周期或者是生活方式不协调，导致新陈代谢的一些功能紊乱而造成的。比如：

### 1.动的太少

很多虚胖的人大多都是死宅，不是不运动，而是能不动就不动！完全秉承着“能坐着绝对不站着，能躺着绝对不靠着”的精神。在这样的情况下，肌肉量标准远远低于正常人，基础代谢相较于同体重的运动人群也会低很多。

### 2.生活不规律

比如饮食、睡眠不规律等，长期保持着一些不良生活习惯，使得身体处于亚健康状态；导致基础代谢功能降低，而且身体素质通常都不好，很容易生病。

### 3.潜在的疾病



包括内分泌失调，代谢功能紊乱，甚至一些脏器功能，比如心功能或者肾脏功能比较差，都有可能造成虚胖。如果虚胖的同时，还出现下肢或者颜面部等部位浮肿，这些都是病理的状态，应该及时到医院就诊检查。总体来说，虚胖和实胖都属于肥胖，但是虚胖的不健康程度要大于实胖，要确定自己是不是虚胖，还可以结合一些指标！

## 三、看好指标，警惕“虚胖”

### 1.体质指数(BMI)

BMI= 体重(公斤)/ 身高(米的平方)。  
BMI: < 18.5, 体重过低 ;BMI: 18.5~23.9, 体重正常 ;BMI: 24~27.9, 超重 ;BMI: ≥28, 肥胖。达到超重,就是危险;达到肥胖,就是高危。

### 2.腰围

找到腰部最细的地方，用皮尺水平围绕一圈，就可以测得腰围。测量时，注意要脱掉或拉高上衣，身体站直，并保持慢慢的呼吸，不要憋气。可以重复测量两到三次，以保证准确性。

男性腰围≥85 cm；女性腰围≥80 cm就属于危险。

男性腰围≥95 cm；女性腰围≥90 cm；就属于高危。过度肥胖，会导致：

- (1)患高血压、高血脂、糖尿病的疾病风险增加；
  - (2)会增加心脑血管疾病发生的几率；
  - (3)可能导致睡眠呼吸障碍（睡觉会打鼾，而且鼾声会突然停止，又突然响起的现象）；
  - (4)患骨关节炎的风险大大增加；
  - (5)容易引起痛风，甚至由痛风发展为肾病；
  - (6)患各种癌症的风险也比正常人高，尤其是肝癌、乳腺癌、胃肠道癌、前列腺癌等。
- 特别是，腹型肥胖的人，危险程度更高。因此，及时调整自己的状态，尤为重要！

## 四、虚胖人群调整方案

### 1.每天快走 6000 步

这里的走路，不是日常散步那种，而是要达到中等运动强度。

中等强度运动（目标心率）= 运动时心率要达到最大心率（最大心率 = 220- 年龄）的 60%~ 70% ，可以佩戴测算心率的手表进行实时监测。

| 年龄 | 最大心率(次/分) | 目标心率(次/分) |
|----|-----------|-----------|
| 20 | 200       | 120-150   |
| 30 | 190       | 114-143   |
| 35 | 185       | 111-139   |
| 40 | 180       | 108-135   |
| 45 | 175       | 105-131   |
| 50 | 170       | 102-127   |
| 55 | 165       | 99-124    |
| 60 | 160       | 96-120    |
| 65 | 155       | 93-116    |

注意，每周起码要 5 天达到此标准才行哦。

### 2.多吃蔬菜和薯类

叶菜类：菠菜，菜心，生菜；  
瓜果类：黄瓜，丝瓜，西葫芦等；  
茄果类：番茄，茄子，菜椒；  
豆类：红豆，四季豆，豆角，豇豆；  
食用菌类：蘑菇，木耳，竹荪；  
根茎类：红薯，马铃薯，山药，芋头。

还要注意，要选择健康的料理方式：烹调方式以清水煮最好，做到少油少盐。如果觉得寡淡就搭配无盐或者低盐的蘸酱。还要特别注意的是：虚胖人群，虽然比实胖人群更容易减重，但也更容易反弹！所以一定要坚持“管住嘴，迈开腿”的减肥原则哦。

（小薇健康）

## 药膳推荐

### 4种菌菇搭着吃 解决熬夜伤身问题

睡眠对每个人来说都至关重要，但现实是：越来越多的人“睡不好觉”了。年轻人熬夜玩手机、加班、学习、应酬……年纪大了又失眠、多梦、睡眠浅、早醒……晚睡熬夜的理由千千万，但结果都归为两个字——“伤身”！现在就为“睡不好”的小伙伴们准备了一道调补汤。

别看这碗汤其貌不扬，搭配上其实很讲究：都说熬夜伤肝、肾，所以搭配了护肝养肾的“姬松茸”和“冬菇”；熬夜久了，反而想睡不着，还容易心烦气躁，所以加入了养心安神的“莲子”。另外，还有刮油清肠的“竹荪”和“黑木耳”，所以这道汤对“长期吃外卖、饮食油腻”的小伙伴也很有益处。更关键的是，用菌菇煲汤，真的贼香，随手一煲都好吃！不啰嗦了，来看看具体食谱吧——

#### 所需食材：

排骨 300 克，竹荪、姬松茸、冬菇、莲子、黑木耳各 10 克，白萝卜半根，生姜、枸杞、食盐适量。（以上食材量为 2~3 人份）

#### 制作步骤：

1.先将竹荪、姬松茸、冬菇、黑木耳、莲子洗净泡发。

【竹荪处理技巧】先剪掉裙部和顶部伞裙，再剪成小段，用淡盐水泡发 15-30 分钟；中途换一次水，同时轻轻洗去竹荪上的脏东西。

2.将排骨洗净切段，冷水下锅，焯去血沫。

3.然后在锅中倒入排骨、姬松茸、冬菇、黑木耳、莲子、竹荪、去皮切块的白萝卜，以及姜片，加入适量清水。

4.大火煮沸后，转小火煮 1.5-2 个小时，出锅前加入食盐和枸杞。

这道汤喝起来相当“清爽”，清甜的白萝卜吃起来润润的，吃着觉得解腻极了。脆脆的竹荪、姬松茸、黑木耳，既贡献了香气，也让整碗汤没那么单调。更有排骨满足肉食者的“口腹之欲”。熬夜后、或者经常吃油腻辛辣的外卖，来一碗菌菇汤，会相当舒服。

#### 菌菇排骨汤

作用：滋补肝肾、益气补脑、养心安神、刮油清肠。适合经常熬夜、吃外卖、肠胃差、脸色黄的人群食用。

不宜：对菌菇过敏者、2 岁以下婴幼儿不宜食用，脾胃虚寒者慎用。

（小薇健康）

## 清明时节的养生要领

“清明”含意是草木萌发，杏桃开花，处处给人以清新明朗的感觉。清明三候为：“一候桐始华；二候田鼠化为鴽；三候虹始见。”意即在这个时节先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，然后雨后的天空可以见到彩虹了。

此时，春风如醉，也最适合到野外踏青赏春。而多变的天气容易使人受凉感冒，因而要随时根据天气变化，增减衣服，以及尽量少出入公共场所。就中医养生来讲，这个节气天气阴凉，易造成阴阳失调，应补肾、调节阴阳虚亢。

### 调和阴阳重在养肝

常见的和阴阳调节相关症状有：肝肾阴虚证（头晕眼花，目涩而干，耳鸣耳聋，腰酸腿软，足跟痛）；阴虚阳亢证（头痛头晕，耳鸣眼花，失眠多梦，腰膝酸软，面湿潮红，四肢麻木）；阴阳两虚正（头目昏花，行走如坐舟船，面白少华，间有烘热，心悸气短，腰膝酸软，夜尿频多，或有水肿）。

因为这些症状与情志因素关系密切，在情志不遂、喜怒太过之时，常常影响肝木之疏泄、肾水之涵养。因此养生应调和阴阳、扶助正气，采用综合调养的方法。如情志调摄，减轻和消除异常情志反应，保持心情舒畅。饮食调摄方面，形体肥胖者须减少甜食，限制热量摄入，多食瓜果蔬菜。选择动作柔和、动中有静的运动方式。

传统的养生理论认为“春与肝相应”。如果肝功能正常，人的气机就会通畅，气血就会和谐，各个脏器的功能也能维持正常。因此，清明养生重在养肝。调养肝脏有“养肝”和“清肝”之分。具体方法有多种，如以



肝养肝、以味养肝、以血养肝和以菜养肝等。

### 预防春季疾病发生

#### 1.流感高发，提防呼吸道感染

清明时节冷暖空气交替频繁，在这一冷一热之间，人体的自身免疫力也会随之降低，这时一旦遭遇病毒侵袭，很容易感冒。春季也是流感高发季节，出游时，应该避免去人拥挤的地方。流感是一种急性呼吸道感染性疾病。出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时，要用纸巾、手帕掩盖口鼻，预防感染他人。

#### 2.气温多变，提防消化道闹病

清明有吃青团的习俗，青团不容易消

化，食用过多可能引起肠胃病。由于冷暖交替，肠胃虚弱者若不注意日常保养，一些疾病便会乘虚而入，如急性肠胃炎、胃穿孔、急性胰腺炎等。常见症状表现为胃胀、胃痛、腹泻等。如果出现胃肠不适，及时到医院做检查。

#### 3.拈花惹草，皮肤容易过敏

春季是皮肤最容易过敏的时段，一不小心，红肿、瘙痒、水泡、脱屑等皮肤问题便会找上你，让人不胜其烦。因此，出游时，还要注意预防花粉过敏。天气晴朗时最好把被子、枕套、窗帘等拿到阳光下暴晒，隔绝过敏原。

（本报编辑根据相关资料编撰）