

网红运动能“无痛减重”吗？

超慢跑、“走万步”等低强度运动方式被部分希望管理体重的人群奉为“万能懒人运动”，认为其“稳减重、不伤身”。然而，也有人跟风锻炼后，没有达到预期效果，甚至出现关节、腰椎等运动损伤。

减重有捷径吗？科学减重有什么要领？就此，北京日报记者采访了北京市海淀医院医学减重门诊领衔专家、内分泌科主任闫慧娴。



**网红超慢跑是“万能懒人运动”？
真相：减脂有局限，并非“零风险”**

“不喘不累，跑出易瘦体质。”近期，主打低强度、易坚持的超慢跑风靡社交平台。不少人认为其不仅不伤关节，还能“精准燃烧内脏脂肪”。对此，闫慧娴表示，超慢跑并非“万能”，网传的诸多神奇效果存在夸大。

超慢跑也被称作“微笑速度”运动，时速保持在4至6公里，节奏介于快走与常规慢跑之间。闫慧娴说，超慢跑确实是优质的轻量有氧运动，操作简单、适配人群广泛，对调节人体代谢、改善身体健康状态有益。“不过也没必要将它过度神化。作为一种低强度、低能耗的运动方式，它的减脂效果存在明显局限。”

比如，针对网传“低强度运动才燃脂”“超慢跑精准燃烧内脏脂肪”等说法，闫慧娴表示，超慢跑半小时大约消耗150千卡到200千卡，一杯奶茶的热量就能把这份消耗抵消。她解释，低强度运动时，脂肪供能比例虽相对更高，但单位时间总能耗偏低，减脂效率有限。“减脂最重要的是全天、整周的整体热量收支平衡。人体脂肪消耗是全身性过程，不存在精准减脂、只减内脏脂肪的

运动，相关说法多属于营销话术。”

那么，超慢跑是“零风险运动”吗？闫慧娴说，超慢跑虽然“对关节友好”，但也并非“零风险”。它强调小步幅、高步频、前脚掌先着地，如果跑姿不规范——比如踮脚尖、步幅过大、落地过重，鞋具、场地不合适，或是超出自身能力突然加量，同样可能引起膝关节疼痛、踝关节损伤，以及足底筋膜炎、跟腱炎等问题。

此外，由于超慢跑运动强度低，对增强肌肉力量、提升骨密度的刺激效果有限，如果长期只靠超慢跑、不配合抗阻训练，肌肉量和基础代谢很难有效提高，等身体逐渐适应、运动能耗下降时，一旦饮食控制放松，就容易遇到减重“平台期”，甚至出现体重反弹。

闫慧娴说，减脂塑形需结合抗阻训练、规律运动和合理饮食，科学制造热量缺口，循序渐进锻炼，才能收获长期稳定的效果。

**“日行万步”坚持就能瘦？
真相：盲目运动反伤关节**

不少人为了高效减重，跟风开启“每日万步打卡”模式，认为只要坚持走路就能瘦。事实上，“走万步”也可能会损伤膝盖、脚踝、腰椎等部位。海淀医院医学减重门诊近期就接诊了多例类似患者。

闫慧娴分享了典型临床案例：50多岁的张先生身形肥胖，减重意愿十分迫切。此前几乎没有运动习惯的他，为了快速减脂，跟风开启每天1万步的打卡任务。本以为能成功瘦身，没想到坚持1个月后，张先生频繁出现膝关节疼痛、活动受限的情况。眼看着“日行万步”的计划实施不下去，张先生来到减重门诊寻找对策。

经检查，张先生属于中重度肥胖，BMI（身体质量指数）数值达34.6。“您这种情况，贸然从‘基本不动’到‘日行万步’，任务量远超身体负荷，所以造成了关节运动损伤。”闫慧娴向张先生解释。医生叫停了他盲目运动的减重方案，组织内分泌科、营养科、康复科、心血管科等多个学科，共同为他制定饮食、药物及运动的个性化方案。

“门诊中，忽略自身条件、一味追求运动量，跟风跑步、高强度骑行，最终导致关节、腰椎损伤的患者，不在少数。”闫慧娴说，运动减重讲究个

体化适配，切忌“一刀切”，有针对性地制定方案才是科学减重的关键。

健康成年人减重，可遵循每周累计进行150至300分钟中等强度有氧运动的标准，运动方式尽量多样化，每周进行2至3次抗阻练习，两次之间至少间隔1天，给肌肉充分恢复时间。

如何判断运动强度是否适宜？闫慧娴给出判断依据：运动时心率宜控制在自身最大心率（约为220减去年龄）的50%至70%，“主观感受上以微微出汗、气喘但仍能正常交谈为宜。”

医生特别提醒：中、重度肥胖人群，或合并糖尿病、高血压、冠心病及有睡眠呼吸暂停等基础疾病的人群，在开展减重运动前须到专业门诊完成运动风险的筛查与评估，定制个体化的专属运动处方。

科学减重无捷径 收好6个“关键词”

“走万步、超慢跑，并不是什么‘万能懒人运动’，却是特别好的‘有氧入口’。”闫慧娴说，减重没有捷径，只有科学路径。“管理体重，拼的也不是意志力，而是科学的方法和稳定的习惯。”她为希望科学减重的人群，总结了6个关键词。

①保持吃动平衡：依据我国《肥胖症诊疗指南（2024年版）》推荐的目标，每天要制造约500千卡的能量缺口，每周减0.5到1公斤最稳妥。3个月如能减掉自身体重的5%到10%，血糖、血压、血脂就会有明显改善。

②用蛋白质“垫底”：每餐先吃蛋、鱼、豆制品、瘦肉，每天按照每公斤体重1.2至1.6克的标准补充蛋白质，既顶饱又能减少肌肉流失。

③盯住“热量炸弹”：饮食注意控油、控盐、控糖，月饼、板栗、坚果、奶茶，以及葡萄、冬枣、柿子这类高糖水果，浅尝辄止。

④天气好多运动：秋季天气凉爽、温度适宜，可把有氧运动量提到每周150到300分钟，再搭配每周2到3次力量训练。

⑤睡好觉放轻松：熬夜和焦虑会扰乱食欲相关激素，让人更渴望高糖高油食物，尽量规律睡够7小时。

⑥“聪明”称体重：每周固定晨起空腹称一次，同时量腰围，看长期趋势，不纠结某一天的数字波动。

来源：北京日报

学会“心理换挡”，带着恐惧仍能选择

读者来问：

您好，我人到中年，感觉自己不再年轻，特别是看着公司每年涌进的新人，很害怕未来不可控，如何克服这种焦虑？

专家心解：

人到中年出现年龄焦虑，并不说明你“脆弱”，而是人类对时间有限性的正常觉察。心理学称之为“存在性焦虑”——当人意识到生命并非无限，就会害怕失去、害怕来不及、害怕未来不可控。中年又常叠加社会比较：事业、婚姻、父母衰老、孩子成长、身体变化，于是焦虑被放大。

但年龄焦虑的本质，往往不是“老”，而是对“失控”和“无意义”的恐惧。人格发展理论把中年期核心任务称为“繁衍vs停滞”：若只盯着失去，容易陷入停滞；若转向创造、传承、滋养他人，则能获得新的生命力。社会情绪选择理论也发现，当人感知时间有限，反而更重视深层关系、意义和当下体验。换句话说，中年不是单纯下坡，而是一次“心理换挡”。

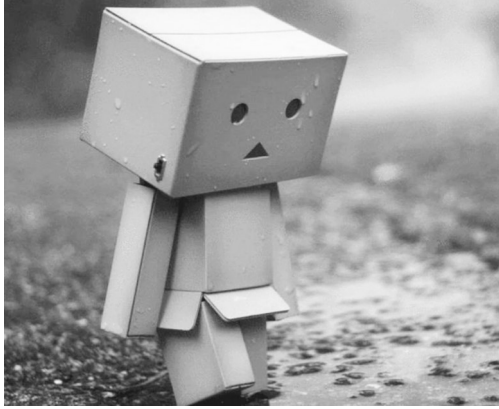
首先，区分事实与叙事。影响情绪的不是事

件本身，而是解释。你可以写下：“我害怕什么？”是皱纹、体力、被淘汰，还是“我这一生就这样了”？然后找证据反驳灾难化预测：过去十年你获得了哪些能力、资源、判断力？

其次，把焦虑转化为可控行动。焦虑喜欢模糊，行动需要具体。设定“可控圈”：睡眠、运动、体检、学习、财务、关系。每周3次30分钟有氧运动，能改善情绪与认知；每年一次体检，把未知变成已知；每月学一项小技能，维持自我效能感。行为激活的原理是，先行动，情绪会跟上。

最后，学会重建意义与连接。存在主义心理学认为，面对死亡焦虑，最好的解药不是否认有限，而是选择有价值的生活。可以问问自己：如果未来20年只做三件事，我希望是什么？把时间更多投向亲密关系、健康、创造、助人，被需要感会显著削弱“我在变老”的孤独感。

此外，你需要调整比较坐标。社交媒体常把“成功”压缩成年轻、财富、外貌。请把参照系从他人转向“昨天的自己”和“我想成为的人”。中年后的成熟，不是没有恐惧，而是带着恐惧仍能



选择。

如果这种焦虑持续半年以上，伴随失眠、心悸、情绪低落、回避社交，建议寻求专业人士评估。年龄焦虑并不羞耻，它是提醒你重新排序人生的信号。祝你早日放下，把余生过得更像自己。

来源：工人日报