

# 减重锻炼莫盲目，科学管理才得当



亲友间的日常寒暄，社交媒体上的热门内容，有关“运动”“锻炼”的话题从未缺席。但与此同时，一些人因盲目跟风，运动不当，进而导致运动损伤，与强身健体的初衷背道而驰。以下关于健身的认知误区，你也有吗？

### 误区 1：多出汗，减重效果才好

运动中多出汗，确实提高了身体的代谢水平，但出汗后表现出来的体重下降，并不是我们理想中的效果，而可能是身体脱水导致的假象。出汗后，人体流失的主要是水分和电解质（如钠、钾），并不是脂肪。大量出汗后体重下降，只是暂时性的水分流失，待补充水分后，体重就会快速恢复。

减重的目标是降低身体里的脂肪比例，优化体成分，因此，减重的实质是减脂。在控制能量摄入的基础上，通过运动消耗过多脂肪，并增加肌肉含量，是最有利于健康的减重方式。

过于强调锻炼时“多出汗”，容易带来脱水风险。若补水不及时，可能导致脱水、头晕、乏力，甚至中暑；大量流失钠、钾等电解质，可能引发肌肉痉挛、心律不齐等问题，让人出现电解质紊乱的现象。

### **误区 2：空腹锻炼效果更显著**

空腹锻炼虽能在一定程度上增加脂肪氧化率，但很多研究表明，空腹运动并不能使体重、腰臀比、体脂率降得更快，反而存在很大的风险。

空腹状态下运动，机体糖原储备不足，会导致身体蛋白质分解增加，从而造成肌肉流失，这对长期的基础代谢和体重管理是不利的。

同时，空腹锻炼还可能带来低血糖、头晕、乏力、免疫力下降等一系列问题，尤其是血糖调节能力差或糖尿病前期人群，出现这类问题的风险更高，在运动过程中也极易发生运动损伤。因此，老年人、女性和糖尿病患者，更应避免空腹锻炼。

### **误区 3：停止运动后，肌肉原地变脂肪**

肌肉和脂肪都是身体组成不可或缺的成分和重要的能源物质，但它们是身体中两种不同的物质。

肌肉组织由肌纤维组成，主要含有蛋白质、水和无机盐等；脂肪组织则主要由脂肪细胞组成，是重要的储能物质。肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同，不可能互相转化。

停止运动后，表面看起来肌肉体积变小了，脂肪体积变大了。究其原因，停止运动后，肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小，肌肉量减少，力量下降，但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时，停止运动后，身体的能量消耗减少，如果饮食中的能量摄入没有相应减少，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来，其实质是能量过剩导致的脂肪堆积，并不是肌肉“原地”变为脂肪。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号  
掌握健康资讯



医院官方网站  
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院