

# “脂包骨”其实是“瘦胖子” 这些不科学的减脂方式要重视



“摸着软软糯糯，晃一晃还像水一样会流动”，近日，一种被称为“脂包骨”的身材在年轻人中备受追捧，不少人将其视为纤瘦高级的体型代表。但这种看似苗条的身材，实则暗藏健康隐患。

## “脂包骨”并非真苗条

所谓的“脂包骨”是一种看起来瘦，但脂肪含量超标，肌肉含量少的身材。这类身材的人从体重来看属于正常甚至偏轻，但一捏他们的手臂、腰部，便能轻易捏起一层松软的脂肪。

华中科技大学同济医学院附属协和医院内分泌科主任曾天舒表示，“脂包骨”的人往往具有比较明显的腹型肥胖特征。最简单的方法就是你掀起自己腹部的脂肪，或者是上臂的脂肪，看一看厚不厚。

专家介绍，“脂包骨”身材脂肪过多，肌肉含量少，容易诱发高血压、高血脂等疾病，增加骨质疏松、骨折的风险，甚至还可能导致免疫力下降、认知功能减退，比单纯性肥胖的健康风险更高。

“脂包骨”是多种因素长期叠加的结果，人体长期缺乏力量训练会导致基础代谢率下降。睡眠不足、精神压力大等因素也会扰乱激素，抑制肌肉合成，致使脂肪堆积。

曾天舒介绍，一种情况，就是先减重，减了之后反弹，我们减重的时候不可能减下来的百分之百是脂肪，不可避免会丢失掉一些肌

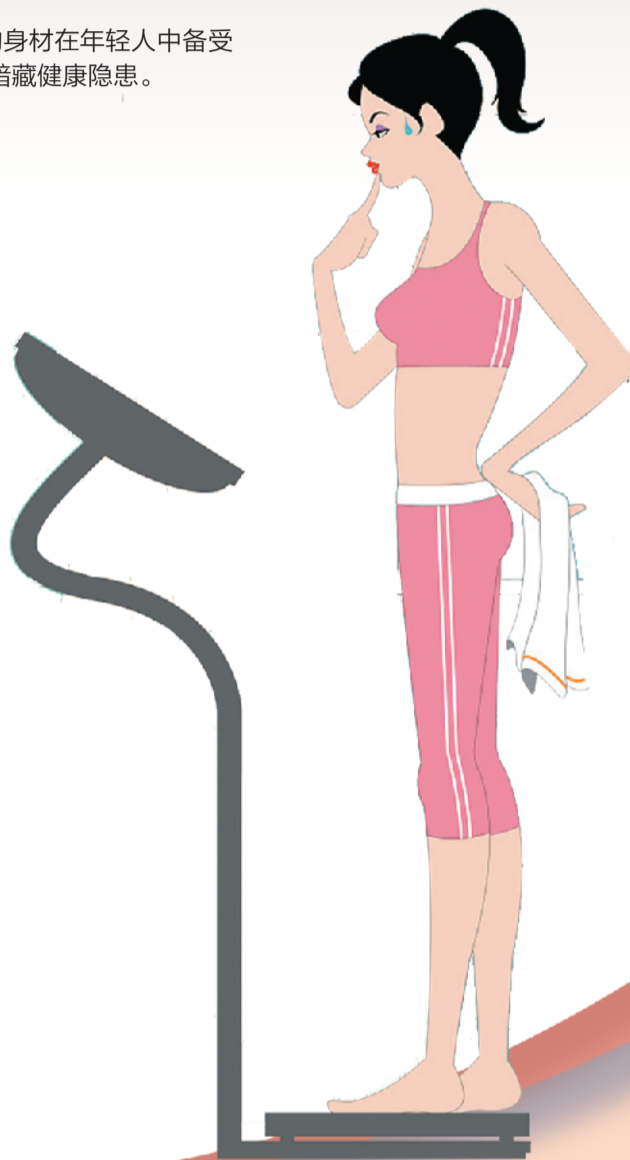
肉。一旦停止了这种体重管理，反弹的时候涨回去的，可全是脂肪。所以这样带来的结果是几轮以后，肌肉反而会越来越少，体脂百分比反而会越来越高。第二个情况就是，有的人听说为了“有效”减重，就吃低碳水食物，吃生酮饮食或者高蛋白饮食。摄入的总热量增加了，如果没有充分的抗阻运动，吃了这些食物之后，实际上也会长成脂肪。

## 是否肥胖？三种方式助判断

体重是衡量一个人健康状况的重要指标之一，但体重偏低的人不代表不存在肥胖问题。这类人群也可能存在和“脂包骨”类似的“隐性肥胖”。医学上判定肥胖有明确的客观衡量标准。

中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任陈伟表示，第一是体重指数，用体重除以身高的平方，比如我是身高1.72米，体重66公斤，就用66除以1.72的平方，得出来这个值，超过24就叫超重，超过28就叫肥胖。第二是量腰围，女性超过85厘米是肥胖，男性超过90厘米是肥胖。第三，因为体脂过多造成了已有的慢性疾病，高血脂、高血压、高血糖和高尿酸血症等，即使不胖也应该进行强化体重管理。

专家指出，“脂包骨”身材其实是身体发出的代谢危机信号，需要高度重视。必要时应该前往医疗机构评估，通过科学干预，增肌减脂，才能真正拥有健康体态。 据央视



周继龙/图

## 关于洗澡的4个“坏习惯” 现在改还来得及

“冬天洗完澡皮肤又干又痒，腿上还有红疹”“天冷爱洗热水澡，可洗完又胸闷难受”……冬天洗澡，要注意些啥？



### 01 频率不要太高

冬季气温低、温差大，皮肤容易出现粗糙、起皮屑等现象。如果洗澡频繁，会加速皮肤油脂与水分丢失，破坏皮肤角质层。此时，皮肤就会变得更加干燥、脆弱，进而引发瘙痒，甚至可能感染细菌。在北方地区，冬季每周洗澡1~2次即可。南方地区或喜欢运动的人，可以隔一天洗一次。老人（特别是乏脂性湿疹的老人）2~3周洗一次。

### 02 时间不要太长

长时间待在浴室封闭的环境里，容易喘不过气。洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响，长此以往，没问题的皮肤也可能洗出问题。一般淋浴5~10分钟足够，泡澡最好不要超过

20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群，更不建议长时间泡澡。

### 03 水温不要太高

水温太高易导致血管扩张，使心脏、脑部血液供应减少，有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。冬季洗澡，水温接近人体体温37~38℃左右为好，一般不超过40℃。

### 04 力度不要太大

适当搓澡对清洁皮肤有好处，但也要以皮肤不发红、不疼痛为准。搓澡力度太大，会破坏皮肤屏障功能，加速水分流失，造成敏感、干痒，也更容易被细菌感染。医生建议，冬季少搓澡，健康皮肤2~4周搓一次澡即可。力度要轻，以皮肤不发红、不疼痛为准。搓澡时最好不要使用搓澡巾，尤其不建议用纤维材质的搓澡巾用力搓澡，可以用毛巾代替搓澡巾。 据央视