

减肥不能靠饿 运动不宜过量 生活方式健康 体重管理,重在长期坚持

□ 人民日报记者 季芳 刘硕阳

“春季不减肥,夏季徒伤悲。”气温回暖,人体新陈代谢加快,不少人认为春季是体重管理的好时机,于是便有了网友们的这句顺口溜。近段时间,“国家喊你减肥”等话题在社交平台迅速出圈。科学开展体重管理有哪些注意事项?“管住嘴,迈开腿”的过程中又存在哪些常见误区?记者采访了相关专家。

健康身材不是饿出来的

科学管理体重,首先要准确评估自身状况,切忌追求快速减重。集美大学体育科学研究所所长王向东提示,体重管理并非越瘦越好,而是将体重维持在健康、适宜的范围内,关键在于规律饮食、科学运动与长期坚持,而非极端节食或突击减重等“求快”方式。“减重不宜过急,尤其是老年人、孕产妇及患有基础疾病的人群,更不可盲目跟风。体重管理重在循序渐进,既要看到变化,又要守住健康。”王向东说。

合理膳食是体重管理的重要一环,但绝非简单节食,而是在控制总能量摄入的前提下实现营养均衡,夯实“吃动平衡”的基础。

国家体育总局体育科学研究所助理研究员王梦蝶表示,减脂期饮食应遵循“能量负平衡”原则,在保障基础营养的前提下适度控制总热量,且循序渐进,避免过度节食;同时应优化营养结构,适当提高优质蛋白质摄入比例,优选低升糖指数的碳水化合物,并确保足量膳食纤维摄入。

“健康身材不是饿出来的,而是吃得更合理。”王向东说,饮食需注重总量适度、搭配均衡,尽量减少油炸食品、甜点及含糖饮料等高能量食物摄入;三餐规律,远比进食量忽多忽少更重要;饮食清淡从容,往往比一味“狠控”更利于长期坚持。

合理运动,不必起步即追求高强度

合理运动是体重管理的重要支撑,既能有效增加能量消耗,也有助于维持肌肉量,提升基础代谢率。但专家提醒:单纯减重不等于减脂,未必能达成预期健康目标。

“减重过程可能包含水分流失、肌肉量下降和脂肪减少。若伴随大量肌肉流失,将减少静息能量消耗,增加后期体重反弹风险。”王梦蝶说,科学减重应重视身体成分管理,在减脂的同时,通过适量优质蛋白质摄入与规律抗阻训练维持或增加“瘦体重”。保持适当肌肉量,才能塑造更有型的身材,支撑更健康的身体机能。

如何运动才更有效?专家建议,普通人群每周宜累计完成150分钟中等强度有氧运动,或75分钟高强度有氧运动,并结合每周2次及以上力量训练。快走、慢跑、骑行、游泳等有氧运动,普适性强,易于坚持;若再辅以深蹲、俯卧撑、弹力带训练等抗阻运动,则更有利于减脂并维持肌肉量。

“波比跳,开合跳等全身性动作,在减脂方面效率较高。”王梦蝶解释,一个波比跳可短时间内显著提升心率与呼吸频率,促使机体高效耗能,从而实现可观的燃脂效果。

王向东表示,减脂运动的关键在于坚持,要善用碎片化活动时间,“动则有益”。他也提醒初学者,不必起步即追求高强度。比起一时练得猛,更重要的是量力而行、循序渐进,让运动自然融入日常生活。

养成健康习惯,体重管理更易见效

体重管理,看似管的是体重,实质管的是生活方式。作息规律、睡眠充足、减少熬夜、避免久坐、主动调节压力——这些习惯均与体重变化密切相关。

“许多人认为减重只关乎饮食与运动,其实睡眠不足、生活节奏紊乱,同样会影响食欲调控、代谢效率与行为坚持度。”王向东分析,调整好生活节奏,逐步养成健康习惯,体重管理往往更容易见效。

专家建议,在控制体重的同时,更要守护整体健康。普通人每日应保证睡眠质量,避免

熬夜、坚持规律作息;学会调节情绪,可通过听音乐、深呼吸、阅读等方式缓解压力;同时杜绝情绪性进食,防止暴饮暴食。

针对老年人群体,体重管理的重点不仅是“减下来”,更要防范肌肉流失、营养不良及体重剧烈波动。饮食上注重食物多样性,确保足量优质蛋白质摄入;运动上须坚持安全、适度、规律原则,可选择散步、太极拳、平衡练习及简易力量训练。

王向东说,对老年人而言,体重管理贵在“稳”——既不能放任体重持续增长,也不应为追求消瘦而过度节食。若短期内体重明显下降,或本身伴有慢性病、衰弱、吞咽困难等情况,应及时就医评估。

“体重管理不是与体重秤上的数字较劲,而是以健康的饮食、规律的运动、充足的睡眠和稳定的心态,逐步养成一种可持续的生活方式。长期坚持,才是最有效的体重管理方法。”王向东说。



小贴士

如何练习波比跳

练习波比跳时,身体放松,两脚自然开立,双臂自然下垂。随后俯身下蹲,双手撑地置于脚前、与肩同宽,两脚同时发力向后蹬,呈斜坡支撑状并完成一个标准俯卧撑。接着两脚前摆回到初始位置,双手离开地面,两脚蹬地向上跳起,同时双手举过头顶完成击掌。练习过程中需注意下蹲时吸气,起身跳跃时呼气,动作尽量保持连贯。

波比跳能同时动员全身多个大肌群,技术动作简单且强度较大,减脂效果显著,建议每组重复10至15次,每天练习3至4组。

(本报记者 刘硕阳整理)

身体疲惫时能运动吗

□ 人民日报记者 申少铁

“工作忙了一天,硬撑着去跑5公里,这不是自律,而是透支健康。”北京大学人民医院心血管内科主任刘健认为,身体疲惫时,交感神经处于过度兴奋状态,心率、血压本就处于相对高水平,此时进行跑步等中高强度运动,会进一步刺激交感神经,导致心率加快、心肌耗氧量骤增,而疲惫状态下心肌供血供氧能力下降,二者形成矛盾,可能引发心肌缺血、心律失常等问题。

如果有潜在的心血管疾病,比如年轻人患有肥厚型心肌病、先天性心脏病等,中老年人患有冠心病等,剧烈运动时猝死的风险就会显著升高。“规律、适度的运动,能显著降低心血管疾病的风险。”刘健说,上班族可以考虑来点“运动零食”,就是把日常的碎片化运动方案。比如在工作间隙做拉伸、深蹲等运动,午休或下班后散步、爬楼梯等。

北京大学第三医院运动医学科主任王

健全认为,一定要根据个人的承受能力来适当调整运动强度,适度运动才是科学的。运动前要做好适当的准备活动,注意运动场地和环境因素;运动时要注意循序渐进原则,不要贪多;运动后要做好牵拉运动,可以放松肌肉和关节。

春日渐暖,自然界万物生长,人体容易出现“春困”,主要表现为困倦疲乏、精神不振。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议,春天运动的总体原则是温和、适度,以“微微出汗、不疲惫”为度。可以根据身体状况来选择,比如在环境好的地方慢骑自行车,活动四肢、放松心情;根据体力打一两套太极拳,活动筋骨、安定心情。



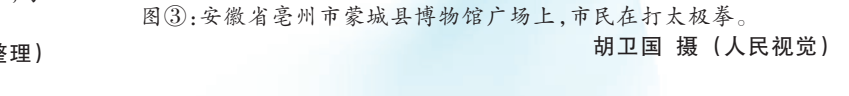
图①:重庆市黔江区太极镇金鸡坝农业示范园区内,当地居民在慢跑。

杨敏 摄(人民视觉)



图②:内蒙古呼和浩特市万和体育公园内,市民在使用智慧健身器械锻炼身体。

丁根厚 摄(人民视觉)



图③:安徽省亳州市蒙城县博物馆广场上,市民在打太极拳。

胡卫国 摄(人民视觉)

为碳排放算一笔更科学的账

我国发布全球首个全景式碳排放核算系统

□ 人民日报记者 黄晓慧

4月8日,“磐石·禹衡核算大模型”1.0版在上海发布,首次将生产端、消费端与自然源纳入统一的全景框架,实现多口径、可协同的系统性核算,为我国参与全球气候治理、推动绿色低碳转型提供实质性支撑。

碳排放,连接着每个人的生活,更关乎全球气候变化与治理。长期以来,碳排放这笔账主要采用联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)的“生产端”核算方法——谁生产,谁生产,谁生产,谁生产,谁生产,谁生产。全球大部分碳排放核算系统聚焦在生产端,忽视了消费端。”中国科学院上海高等研究院副院长魏伟表示,碳排放核算领域长期存在数据口径不一、核算周期长、更新滞后、核算过程不透明等痛点,如何更科学、更公允地核算这笔账,一直是国际社会面临的共同难题。

4月8日,由中国科学院上海高等研究院牵头研发的“磐石·禹衡核算大模型”1.0版在上海发布。这是全球首个覆盖生产端、消费端及自然源的全景式碳排放核算系统,标志着我国在全球碳排放核算领域取得新突破,为解决全球碳排放核算领域的痛点提供了“中国方案”。

不仅要算清“谁排放”,还要厘清“为谁排放”

温室气体排放导致全球气候变化。碳排放的精准核算不仅是国际气候履约的重要依据,也是国际定价的重要基础,关系到各国的产业发展空间与国际竞争力。

传统核算体系存在短板。比如,2024年,中国出口的风机和光伏产品,在生产阶段产生约200万吨碳排放,却在运行阶段为全球贡献了约3.5亿吨减排收益。“没有从生产端到消费端的全景核算,这笔巨大贡献就被埋没了。”上海环境能源交易所董事长赖晓明说。

“国际社会急需一套更科学、更公允的核算体系,不仅要算清‘谁排放’,还要厘清‘为谁排放’。”魏伟说,“磐石·禹衡核算大模型”正是基于这一现实需求而研发,“我们不是否定现有国际框架,而是在尊重IPCC科学共识的基础上,推动碳排放核算向更全、更动态、更智能的方向演进。”

大模型命名为“禹衡”,寓意深远:“禹”取自大禹治水、划定九州典故,彰显中国方案立足全局、系统治理的智慧;“衡”源自北斗七星中最亮的“玉衡”星,象征大模型志在成为碳排放核算领域的时空标尺,为全球气候治理提供公允基准。

首次将生产端、消费端与自然源纳入统一的全景框架

算清这笔账,并不容易。

魏伟介绍,碳排放核算领域面临四大挑战:行业门类复杂、专业壁垒高;数据来源多、类型杂、更新频率不一;传统核算周期长、人力成本高;核算精度、时空分辨率和多口径协同能力不足。“磐石·禹衡核算大模型”以人工智能技术为核心驱动,构建了数据、算法、算力三层支撑体系,系统性地破解这些难题。

在数据层,研发团队自主构建了覆盖生产端、消费端、自然源、碳溯源等关键维度的8类核心数据集,并与国家部门、行业机构、企业建立了协同对接机制,实现数据的高频更新与深度融合。目前,系统已累计汇聚208TB(太字节)的多格式碳排放数据,形成了高质量、多维度的“碳知识库”。

在算法层,模型以中国科学院自主研发的“磐石·科学基础大模型”为底座,开发了拥有320亿参数的垂直领域大语言模型和智能数据库的对话接口与编程接口,并在此基础上打造了5个功能各异的专业智能体,可以分别实现工业体系流程数字化模拟及优化、贸易碳转移核算、生命周期评价、自然源核算及不确定性分析。其中,生命周期评价智能体能够自主实现目标与范围确定、清单分析、核算和结果解析全流程,完成产品碳足迹自动化核算。

在算力层,通过构建高性能内部服务器集群,并与外部算力中心协同联动,实现了算力资源的全局优化与弹性供给。过去数周甚至数月才能完成的复杂核算,现在几分钟就能完成。

“这不仅技术工具的升级,更为全球节能减排事业提供重要的科学依据。”魏伟表示,模型首次将生产端、消费端与自然源纳入统一的全景框架,实现多口径、可协同的系统性核算。

为我国参与全球气候治理、推动绿色低碳转型提供支撑

“磐石·禹衡核算大模型”的应用价值已在多个关键场景中凸显,为我国参与全球气候治理、推动绿色低碳转型提供实质性支撑。

基于新模型核算,以2022年为例,在涵盖消费端与贸易转移的全景视角下,中国、美国、日本的温室气体排放量,相较于IPCC传统的生产端核算结果,分别调整了-17.7%、+15.2%和+7.2%。这一变化客观反映了全球产业链分工下的碳排放责任分配,为建立更加公平合理的国际责任分担机制提供了科学依据。

国家应对气候变化战略研究和国际合作中心首席科学家徐华清说:“希望团队强化高精度核算计量设备的研发,运用区块链等现代信息技术保障数据安全,同时积极对标国际相关规则和标准,构建具有国际兼容性的数据接口,增强不同规则口径下的数据转换能力,支持我国在参与和引领全球气候治理中发出更有力量的中国声音。”

对于产业而言,这是更准确量化碳排放、更精准推动绿色转型的“指挥棒”。在中国21世纪议程管理中心气候变化处处长张贤看来,大模型中的工业智能体可以发挥“数字孪生工厂”的作用,模拟不同工艺路线、能源结构下的碳排放情景,帮助企业识别减排关键环节,规划转型路径。

魏伟长期从事二氧化碳捕集利用与封存、催化新材料及碳战略研究。2024年,他带领团队发布了首份对消费端碳排放进行系统研究与核算的研究报告。魏伟表示,研发团队将持续迭代优化模型,形成具有自主知识产权的算法、数据和报告,为我国国家温室气体清单编制、全国碳市场建设、重点产业绿色转型及国际碳政策应对等重大需求提供支撑。

碳排放的“全球账”,期待一架更精准、更公允的“科学天平”。在这架天平上,发展的权利与保护地球的责任,将得到前所未有的清晰衡量。

梨花漫什川 花海醉游人



近日,甘肃省兰州市皋兰县什川镇百年梨园内梨花怒放,吸引市民游客前来踏青赏花,感受浓浓春意。

图①为4月11日,在甘肃省皋兰县什川镇百年梨园内,汉服爱好者游玩赏春。

新华社发 金万贵 摄



图②为4月11日,游客在甘肃省兰州市皋兰县什川镇百年梨园内休闲游玩。

新华社发 侯崇慧 摄