

# 减重还是减肥，你做对了吗？

单位：联勤保障部队第九八0医院

## 目的

区分减重与减肥，纠正只看体重数字的误区，引导大众以减脂保肌为目标，科学优化身体成分，远离代谢疾病，实现健康不反弹的瘦身。

## 方法

采用BMI 联合腰围评估体况，配合力量训练增肌、均衡饮食补蛋白、保证睡眠，必要时做人体成分分析，精准减脂保肌。

## 结果

明确减重为总重量下降，含水分、肌肉流失，减肥是精准减少脂肪、保留肌肉。肌肉是代谢引擎，流失易致反弹与慢病风险。用BMI、腰围可低成本判断胖瘦，人体成分分析能精准量化脂肪、肌肉等指标。

坚持减脂保肌，可摆脱体重数字焦虑，提升基础代谢，避免身材松弛，降低糖尿病、高血压等患病风险，实现体重稳定、体态紧致、体质增强的健康状态，告别越减越肥的恶性循环，达成长效健康管理效果。

# 减肥的正确打开方式

精准丢弃废衣，保留肌肉与水分



## 结论

健康瘦身核心是减脂保肌，勿纠结体重数字，以身体成分为导向，科学监测与生活方式结合，才能长效塑形、守护健康。