

卫生健康教育宣传栏 (第五期)

身体出现这7个信号,比体重下降更能证明你正在变瘦

体重秤上的数字纹丝不动,往往最能打击减肥的信心。明明饮食控制、运动打卡样样不落,却总觉得“白忙活”。

但别急着灰心!有时候,身体的改变远比体重数字更“诚实”。在你察觉不到的地方,身体可能早已悄悄发出“正在变瘦”的积极信号。这些,才是真正值得关注的。

今天,我们就来盘点下,当你的身体出现哪些信号时,就证明你已经开始变瘦了。

一、健康减重,减的是脂肪

在谈论“变瘦信号”之前,大家先要明白一件事,那就是,单纯体重下降并不代表减肥一定会成功。这种短期内的体重下降,减掉的很可能不是脂肪,而是体内的水分、蛋白质。

比如,因为吃得清淡(盐少),减少了体内水分潴留;或者运动增加,出汗多了,水分排出得多。两者都会因为体内水分减少而体重下降。再比如,通过各种节食、轻断食方式,减少了主食和蛋白质的摄入,使身体肌肉含量下降,也会出现体重下降。

这种“减重”虽然看似效果卓然,实际上不仅很容易在恢复从前的饮食习惯后反弹,还可能因为肌肉流失而降低基础代谢率。要知道基础代谢的消耗占人体每天总能量消耗的60%~70%,基础代谢消耗得少了,以后即便吃同样的食物,也更容易发胖。

所以,大家真的不用每天看着体重秤上不变的数字而难过,每周称重一次足矣。

二、这7个信号出现说明你的身材正在变瘦

那么,真正意义上的减掉脂肪,会有哪些表现呢?

如果减重过程中出现下面这些“信号”,就要恭喜大家,说明我们可能开始掉脂肪了,真正意义上的健康“变瘦”开始了。来一起对照一下吧:

1. 体重虽没太大变化,围度明显下降

如果发现自己近一段时间虽然体重没有太大变化,但身体的围度,如腰围、颈围等,尤其是腰围有明显下降,说明体脂率降低了,尤其是内脏脂肪正在减少。有条件的朋友可以监测自己的体脂率,体脂率下降也是健康变瘦的表现。(考虑到臀围和大腿围比较难减,再加上有些朋友减重期间会特意训练臀腿,臀腿围可能先降后增或不降反增,这里暂不做讨论。)

之所以围度明显下降而体重没有太大变化,可能是因为增加体育锻炼,提高了肌肉量。这是可喜可贺的好事,不仅会让我们身体线条更漂亮,还会因肌肉量上升而拉高基础代谢率,让我们即便坐着、躺着,能量消耗也比之前增加。

2. 肌肉量/力量增加,精力、耐力提高

正确饮食、科学锻炼给我们带来肌肉量的增加,哪怕体重还没下降,但肱二头肌、腹肌、背肌的逐渐显现,意味着健康减重成果不断巩固。大家可以直观看到自己肌肉量的变化,也可以在日常活动中体察自己肌肉力量的提升。

精力和耐力的改善也和健康减重成果相关。有研究发现,体重控制可以显著改善运动耐力的提升,与体力

提升有协同效应。反过来,良好的精力和耐力又能帮我们坚持更健康的饮食和更规律的运动计划,进一步提高减重效果,实现完美闭环。

3. 饮水增加但不容易水肿

养成良好的饮水习惯,如喝淡茶、温水、杜绝甜饮料、口渴前喝水、少量多次喝、饭后适量喝等,可以帮助改善代谢水平、提升减重效果。反过来,如果你发现自己饮水量增加了,但比过去更不容易出现水肿,这也是健康减重开始的“信号”之一。

这意味着,身体对水分的代谢更高效——肾脏调节水分排泄的能力恢复、增强,能更有效地排出多余水分,自然就会减少水肿。再加上健康减重后坚持低盐饮食,因体内水分潴留引发的水肿也会减少。

4. 开始喜欢清淡、天然、低加工食物

这一条看似不是“健康减重”的直接表现,但却构成了健康减重的重要基础。当我们习惯吃清淡、天然、加工程度更低的食物时,会自觉排斥重油、重盐、高热量的食物,这是“管住嘴”的关键。

另外,清淡、天然、加工程度更低的食物,通常能更好地保留矿物质、维生素(如粗杂粮中的B族维生素往往高于精米白面)、膳食纤维,让我们获得全面营养。同时这些食物还含有各种具有抗氧化作用的植物化学物,如多酚类、植物多糖、含硫化合物等,这些物质对于促进燃脂、健康减重也有积极意义。

5. 进食间隔时间延长

很多朋友在健康减重期间都发现,自己的进食间隔时间延长了——这是个不错的信号。

因为我们变得更喜欢吃富含膳食纤维、加工程度较低、较少添加糖和油的天然食物,延缓胃排空速度,血糖波动也更小,胰岛素分泌也更为稳定,不会出现因胰岛素急剧升高而导致的血糖快速下降和饥饿感迅速产生的情况,进食间隔时间自然会变长。

这不仅让我们的血糖、血脂水平更健康,还有助于降低患糖尿病、心血管疾病等代谢性疾病的风险;更帮我们避免了频繁进食,通过减少进食量,尤其是高热量食物的进食量,达到更好的减重效果。

还没有这种体会的朋友不妨试试,吃一碗白米饭和吃一碗糙米红豆杂粮饭,哪个更抗饿,结果会让你惊喜的。

6. 睡眠质量提高、排便改善

依然和上文提到的第四条有关,饮食结构的调整,除了让进食间隔时间延长,还可能让我们睡眠质量提高、排便情况改善。这些变化也有可能先于体重的改变出现。

一方面,不少天然食物中含有合成促进睡眠的血清素和褪黑素的关键前体色氨酸,比如香蕉、牛奶等。绿叶菜中丰富的镁元素能抑制神经元的兴奋性,帮助身体进入放松入睡状态。另一方面,清淡饮食能让血糖波动较小,也有助于让体内各类激素分泌保持正常水平、神经系统功能稳定,睡得更安稳。(未完待续)

格尔木市卫生健康委员会 宣

格尔木市2026年兵役登记公告

根据《中华人民共和国兵役法》《征兵工作条例》等法律法规,2026年度兵役登记工作将陆续展开,现将有关事项公告如下:

一、登记对象

1. 2026年12月31日前年满18周岁(2008年1月1日-12月31日)、户籍或常住地在本地地区的男性公民,必须依法履行兵役登记义务;

2. 年满17周岁或不满18周岁的男性公民,本人自愿可申请登记;

3. 截止2026年12月31日未满24周岁、未参加过兵役登记的男性公民,需完成补登;

4. 往年已登记的男性公民,需登录全国征兵网核验更新个人信息。

注:女青年无需进行兵役登记,有参军意愿可直接参加应征报名。

二、登记时间

2025年12月1日至2026年9月30日

三、登记流程

登录全国征兵网(www.gfbzb.gov.cn),点击“兵役登记(男兵)”,实名注册并真实完整填写个人信息后打印《男性公民兵役登记/应征报名表》,再到户籍地或居住地的乡镇街道武装部办理确认手续;特殊情况可书面委托亲属或单位代为办理。

四、法律责任

男性适龄公民拒绝、逃避兵役登记的,由县级人民政府责令限期整改,

并处以罚款;逾期不改正的,将实施联合惩戒,包括限制报考公务员、事业单位及国有控股企业,禁止出国(境),影响学历相关手续办理等,情节严重构成犯罪的将追究刑事责任。

五、咨询服务

如需了解详细政策详情,可拨打格尔木市征兵办公室电话咨询,或前往乡(镇)、街道武装部,企业武装部现场咨询,也可登录全国征兵网查询。

格尔木市人民政府征兵办公室: 0979-8435831

昆仑路街道武装部: 0979-8412772

黄河路街道武装部: 0979-8432458

西藏路街道武装部: 0979-8940971

金峰路街道武装部: 0979-8499792

河西街道武装部: 0979-8485610

郭勒木德镇武装部: 0979-5990562

唐古拉山镇武装部: 0979-5998282

乌图美仁乡武装部: 0979-8432497

大格勒乡武装部: 0979-8434122

盐湖集团武装部: 0979-8448366

格尔木市人民政府征兵办公室
2025年11月26日

遗失声明

青海省格尔木市大众街韩什四土地证(证号:格国用(2010)第1737号)不慎遗失,声明作废。

2025年11月28日

遗失声明

青海省格尔木市金峰路69号1幢2单元231室马成才门牌证(证号:100692)不慎遗失,声明作废。

2025年11月28日

遗失声明

格尔木长盈废旧物资回收有限公司公章、财务专用章及法人章(法人:董光瑞)不慎遗失,声明作废。

2025年11月28日

遗失声明

格尔木市乌图美仁乡熬包图村股份经济合作社法人章(法人:腾格尔力格,编号:6328011018718)不慎遗失,声明作废。 2025年11月28日