

# 辛苦减肥几个月，天气一冷就复胖

2025年12月01日 10:46 来源：钱江晚报

## 春节前如何瘦

# 10斤



👉 瘦下来狠狠漂亮！

“辛辛苦苦减重一年，难道就要胖回来了吗？”近日，杭州气温持续走低，不少人出现了体重反弹的情况，冬季“复胖”现象引发关注。

“我们可以把人体看作一辆自带精密仪器的恒温汽车，是会根据外界变化做出调整的，这也是为何会出现季节性体重波动的原因。”浙中医大二院(浙江省新华医院)生活方式医学(体重管理)健康管理专家吴玉琴解释，冬季温度降低，为让车内保持温暖，犹如身体“发动机”的基础代谢会自动提速，这会比其他季节稍微多消耗一些燃油。此外，人体内还有种特殊的“保暖脂肪”——褐色脂肪，它不像普通白色脂肪那样只会囤积能量，而是在被激活后能“燃烧取暖”。

这么听起来，冬天岂不是绝佳的减肥良机，即使一动不动也能瘦？

别高兴太早！身体的调节系统非常复杂，代谢加快的这点优势，很容易被冬季特有的生理节律变化所抵消。

吴玉琴说，冬季日照时间缩短，会给大脑发送“夜晚延长”的信号，这会导致褪黑素分泌增多且作用时间更长，这也就是冬天总感觉睡不醒的原因。

“而光照减少也会打乱皮质醇的工作模式。”吴玉琴介绍，皮质醇俗称“压力激素”，往往早晨浓度最高，晚间则降到低谷。

入冬后，这个“清晨闹钟激素”和“夜晚安眠激素”的正常分泌节奏受到影响，直接后果就是让人白天提不起劲，到了晚上，又激活掌管食欲的“小恶魔”，总想吃点高热量食物来寻求慰藉。

不仅如此，人的自主神经系统就像汽车的油门和刹车，其中交感神经是“油门”，副交感神经则是“刹车”。

随着日照减少和户外活动下降，极易出现“白天交感偏弱、夜间副交感不足”的节律混乱，白天假性副交感增强，夜间真正需要休息时，副交感却不够。“这种不协调的状态，会影响水盐平衡和能量代谢，从而让身体更容易进入‘囤积模式’，将能量转化为脂肪储存起来。”

除了生理原因，冬季的体重上涨还与社会活动频繁密切相关。

“冬季假期相对集中，亲朋好友相聚，稍不留神就容易大量摄入高热量、高糖、高脂肪的食物。”浙江省新华医院临床营养科副主任营养师陈秋霞提到，从相关研究来看，冬季体重增加的比率远高于其他季节，此时“管住嘴”变得尤为困难。

那有没有办法可以控制冬天长胖？答案是肯定的，权威研究证实，每日称重是防复胖“利器”。

有研究发现，在冬季尝试的各种体重控制策略中，坚持每天称重的人，体重增长幅度最小。专家分析，每天早晨空腹称重可以增强自我监控意识，从而调整饮食和运动行为。

“想象一下，每天站上体重秤，看到数字上升，那就是别吃太多的内在动力。”陈秋霞笑着说，在运动方面，应以中低强度、持续性的有氧运动为主，如快走、瑜伽、太极等，避免大汗淋漓、耗气伤津。

“冬季体重反弹并非不可抵御，找一个能真正监督你、陪伴你一起不变胖的朋友也很重要。”陈秋霞说，同伴支持能显著提高体重管理的依从性和成功率，通过科学认知身体变化、建立良好的生活习惯与社会支持，守住减重成果。

单词:	chí xù	fǎndàn	jīngmì	héngwēn
	持 续	反 弹	精 密	恒 温
	dài xiè	xiāohào	jié lǜ	xiāng jù
	代 谢	消 耗	节 律	相 聚
	quán wēi	jiān dù	yī cóng	dà hàn lín lí
	权 威	监 督	依 从	大 汗 淋 漓

讨论：1. 日本年末年初也会有聚餐活动，在此类社交场合中，你是如何平衡“享受美食”与“控制体重”的呢？

2. 在冬季，你会感觉控制体重很难吗？冬天的饮食习惯或生活方式和其他季节有哪些不同？请简单说一说。

源新闻：<https://www.chinanews.com/sh/2025/12-01/10524362.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202512111765437629.mp3>  
本教材仅限天天中文内部使用