

心宽体不胖



扫码阅读

■ 丁艳东

俗话说“心宽体胖”。这不，相继退休后，我和老伴从精神到生活状态都彻底放松下来，呼朋引伴到处吃喝玩乐。静坐多、活动少，体重就这么一点点地悄悄攀升，身材也开始逐渐“发福”。

直到2020年末的一天，我和老伴去打疫苗，做检查时，被医护人员告知：血压太高。我仔细打量老伴，发现退休短短两年间，他竟然长胖了将近10公斤，方才意识到问题的严重性。

老伴年轻时长期营养不良，身体一直很瘦弱。后来，尽管物质生活好转，他也吃不胖。在我们这辈人的观念中，似乎从来没有“减肥”这一说。人们常说：“有钱难买老来瘦。”可我觉得，“老来瘦”不代表绝对的健康。当医生的老友也告诉我们，老年人微胖意味着营养均衡，对提高自身免疫力有好处，适当的脂肪也能起到保护重要器官的作用。当然，胖也不代表放任自我、暴饮暴食，或是整天躺在家里疏于运动。

综合各种因素后，儿子为我们老两口制订了一套科学合理的减肥计划。他反复叮嘱我们，退休后，更要注意保持健康的生活方式和饮食习惯，最好长期坚持运动。

开始执行减肥计划后，我和老伴互相监督，每天清晨6点起床，先

沿着西山区碧鸡文化广场快走一圈，再到大观河边走个往返。回家稍作休息后，再步行到附近的农贸市场买菜。晚饭后，下楼散步半小时，我跳跳广场舞，老伴打打柔力球，基本能满足一天的运动量。

都说健康减肥要“管住嘴，迈开腿”，运动量增加了，养生餐也要跟上。在儿子为我们提供的健康食谱中，合理搭配膳食，少吃高油、高盐、高糖食物被视为重中之重。尽管告别挚爱的红烧肉让老伴有些不舍，但通过少食多餐和适时补充水果、酸奶等可口的食物，成功转移了他对高热量食物的兴趣。

减肥过程中，我还纠正了老伴喜欢边刷手机边吃饭的陋习。我发现，当注意力没有集中在食物上时，往往会不经意间吃得更多，结果自然是体重不受控制。在我的要求下，老伴从沙发“回归”餐桌吃饭，进食速度明显降低，再加上饭后站立20分钟，凸起的“将军肚”渐渐平坦。

一年坚持下来，减肥计划收效显著，达到了“心宽体不胖”的预期。我和老伴的体重降下来了、气色变好了，更重要的是，我们充分享受到科学健康的生活方式带来的种种益处。我和老伴在强身健体的同时结交了志同道合的新朋友，约会活动更频繁、更多样，用出门走走替代在家呆坐，在变老的路上风景更好。 

