

# “塑身”和“减肥”有哪些区别？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678116548164821.html>

范文网，为你加油喝彩！

减肥

减的是什么？

塑身呢？减肥与塑身是一样

的吗？两者之间有哪些本质区别呢？今天安全网

小编就带着大家一起来认识这个问题，认清之后你就可以更为轻松的减肥啦！

首先 安全网小编先告诉你：减肥减计划做某事英语的是脂肪，塑身打造的是曲线。

## 如何判定一个人是否肥胖

急剧增高的肥胖指数，使得近年来“我要减肥”这句话总能成为流行。然而，如何判定一个人是否肥胖呢？

所谓肥胖就是体内脂肪堆积过多导致的肥胖。医学界一向以体重指数简单界定体重是否翻过那座山作文600字合理。体重指数=体重(kg) ÷ [身高(m)] 的平方(体重指数》30为轻度肥胖，《35为中度肥胖，《40为重度肥胖)。

有些人虽然体重超重，但肌肉组织比较多，脂肪含量少，就不能说他是肥胖。相反体重没有超标，但是脂含量过高，也不能说他不是肥胖。因此现在除了要测体重指数还要测一下体脂率，根据不同年龄，不同性别来渴望歌词判断是否肥胖。

## 现在很多人混淆了“塑身”和“减肥”概念

现在很多的人还是对肥胖存在一些误区，体圣诞快乐祝福语重指数和体脂检测都是在正常的范围内，但是她仍然认为自己是肥胖，尤其是一些年轻的女孩，对于形体美的追求是很高的，她们提倡骨感美，皮下脂肪稍微有一点，就觉得自己胖。一些年轻的女性发现自己有小肚腩或者是腿部、上臂粗一点都觉得是胖，这种情况属于局你不公平部脂肪堆积，应该称其为塑身，而并非肥

胖。这就是现在很多人常常就把塑身和减肥的概念混淆的原因。

如果体重在标准范围以内，根本不需要减肥，并且这个也不叫减肥，应该叫“塑身”。

### 减肥是系统工程，没有捷径

超过标准范围的人才需要减肥，并且减肥一定要到医院去，先由医生进行检查判断出肥胖的原因，再对症采取不同的减肥手段。比如儿童肥胖的主要原因是饮食不当，这种情况下一般提倡集中减肥，采取调节饮食、加大运动量的综合方法。再比如更年期内分泌失调型肥胖，就要用运动配合针灸、药物治疗的方法。不同的年龄，性别，胖因，如果盲目的减肥或者采取相同的方法减肥很容易发生危险。

减肥没有捷径，办法只有一条：控制饮食，增加运动，改变不良的饮食习惯，在此基础上，如果解决不了问题，再配合针灸、手术、药物来治疗。并且减肥要持之以恒，循序渐进，从难度小到难度大、从量小到量大，逐步提高。

根据身体变化，根据体质  
提高的状况，逐步提高，这样才能减肥成功。如需了解更多塑身安全知识，请关注安全网的安全常识频道。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发