

## 对比实验显示：结伴运动减肥效果更佳

体育运动是健康减肥的有效手段之一。不过掌握正确运动方法也很重要，想要减肥效果更好，专家建议“找个伙伴一起努力”。

美国科学家最新研究显示，与家人或朋友结伴比独自运动减肥效果更好。

### 对比减肥

美国宾夕法尼亚大学医学院希里基·库曼伊卡教授和同事对344名志愿者进行了长达两年的跟踪研究。

研究人员要求志愿者保持健康饮食，同时发给每人一个计步器并为他们报名参加减肥课程，目标是让志愿者减少5%至10%的体重并保持下去。

其中63名志愿者单独参加减肥课程，另外281人则结伴参加。这281人中有130人是特定的主要实验对象，其余151人是他们找来的伙伴。

研究人员把志愿者分成三组，第一组是个人单独锻炼，第二组是结伴参加同时接受部分健身指导，第三组是结伴参加并有详实的健身指导。

研究人员再分别于实验进行到6个月、12个月、18个月和24个月时检验志愿者的减肥效果。

### 效果不同

两年过后，检验结果显示，第二组和第三组志愿者出席减肥课程的次数更多，减肥效果也好过第一组。其中结伴参加并有详实健身指导的第三组志愿者减肥效果最佳，130名特定实验对象平均减轻体重2.4公斤。

研究还发现，同伴的减肥效果对参与实验志愿者的影响不小。那些结伴参加减肥课程的志愿者中，同伴减掉至少5%体重的志愿者，比同伴减重不足5%的志愿者减肥效果要好得多。

“志愿者减肥效果与同伴的切实参与以及同伴的成功减肥相关，而不只是有同伴参与就利于减肥，”库曼伊卡说。

库曼伊卡等人的研究论文发表在10月26日出版的美国《内科学文献》(Archives of Internal Medicine)月刊。

### 心理作用

结伴减肥可以对自己起到督促作用，对比减肥效果，激发好胜心理，从而让自己能够坚持下去。

库曼伊卡指出，如果结伴去减肥课程的朋友或家人持续上课，而且顺利减轻体重，将会刺激志愿者不能放弃减肥，继续参与课程，在同伴的正面鼓励下达到减肥目标。

“我们估计家人和朋友的支持是一种特殊减肥策略，”库曼伊卡说，“进一步的研究或许可以解释并改善家人或朋友参与帮助减肥的方法。”

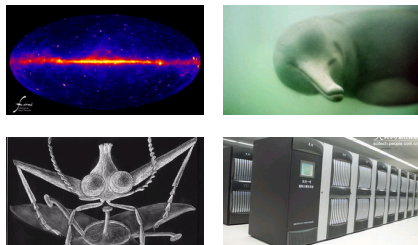
研究小组找来参与实验的志愿者全部为非洲裔美国人，因为有研究显示旨在帮助减肥的标准行为治

### 相关新闻

- 1 日本研究称：乐观心态不利减肥
- 2 神奇药片或能使人随心所欲地吃却远离肥胖
- 3 医学研究发现棕色脂肪可助减肥
- 4 美研究发现：多睡觉或有助产后减肥
- 5 美发速效减肥药 一周减掉近半脂肪
- 6 美研究称动过减肥手术者发生骨折机率大大增加
- 7 台湾男大学生成功减重17公斤欲捐肝救父
- 8 研究显示：素食阿特金斯减肥法有助降低患心脏病风险

### 相关论文

### 图片新闻



[>>更多](#)

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 海归博士归国三月跳楼身亡 遗书称“国内学术圈残酷无情”
- 2 熊丙奇：海归博士死于大学的“大师梦”
- 3 湖南大学一海归博士非正常死亡
- 4 北理工退学博士称读博太穷 校方回应：补贴足够学生生活
- 5 2009年世界大学科研竞争力排行榜出炉
- 6 纪宝成：中国最大的博士群体不在高校而是在官场
- 7 PNAS决定发表两篇遭质疑争议性文章
- 8 973二〇一〇年项目前两年预算初步方案公示
- 9 北京理工大学实验室发生爆炸 5人受伤无生命危险
- 10 我国第二批海外高层次人才创新创业基地名单公布

[更多>>](#)

### 编辑部推荐博文

- 公告：关于新系统登录和短消息问题的解决方式
- 海龟的地板和土鳖的饭桌
- 秋访南京
- “国际评估”可成为伸张科学的机会
- “科技期刊发展论坛”归来话感受
- 展现科学魅力的“原初之光”

[更多>>](#)

### 论坛推荐

- [注意]公告：科学网系统升级，10月27日0点-6点断网
- [推荐]盖茨基金会一亿美元征集奇思妙想
- [下载]波恩、沃耳夫著《光学原理》中文版

疗在这一族群身上效果不明显。

更多阅读

《内科学文献》发表论文摘要（英文）

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

打印

发E-mail给:

GO

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。 [查看所有评论](#)

2009-10-29 11:42:58 匿名 IP:222.195.9.\*

2年减2.4kg，能称得上减肥？本人10天就够了。一个暑期共减了15kg，靠运动，没有同伴。

[\[回复\]](#)

读后感言:

发表评论

- [\[分享\]化学资源集锦](#)
- [\[分享\]matlab系统级仿真ppt](#)
- [\[推荐\]SCI论文写法攻略](#)

[更多>>](#)