

# 贾玲式减肥霸屏热搜 短期内暴瘦真靠谱吗 专家：减肥要循序渐进，还要重视减体脂

近日，导演兼演员贾玲瘦身成功的事情引起热议。贾玲发文称自己在消失大众视野一年的时间里，拍了一部电影，成功减肥50公斤，并且练成了拳击手的样子。

从曝光的近照来看，原来胖胖的贾玲整个人脱胎换骨，肌肉线条清晰，可以称之为“整容式减肥”，网友们羡慕不已，纷纷求减肥速成办法。

不到一年的时间瘦了50公斤，真的靠谱吗？普通人能仿效吗？我们来听听内分泌科、糖尿病肥胖专科门诊专家的建议。

## 一年减50公斤，真的靠谱吗？

### 专家：循序渐进，否则会影响内分泌

“医生，你看贾玲瘦了这么多，我想瘦个30斤要怎么做？”“医生，过年前怎样才能快速瘦？”这几天，在浙江省中山医院内分泌科主任徐英英的门诊，来咨询速成减肥的患者不少，她劝大家要理性看待体重问题，切忌盲目跟风。

徐英英说，明星在短时间内增肥或者减肥，可能是因为角色需要，在营养师、健身教练等专业人士指导下进行的，一般人很难做到，也不提倡。对于肥胖或超重的患者，因刻意减重而出现的短期内暴瘦，都有可能给身体埋下健康隐患。比如，引起内分泌失调，食欲减退，情绪抑郁及月经紊乱等。因此，减肥不能盲目追求速度，而是要遵循循序渐进的原则，长期坚持，以保证身体健康安全。

在门诊中，徐英英主任也曾经遇到因减肥而过度消瘦的病例，最终身体亮起红灯自食苦果。

36岁的李菲（化名）为了保持身材，一直坚持“过午不食”，体重平稳下降，BMI（身体质量指数）一度降到了17.1以下（正常BMI是18.5~23.9），但是3个月没有来过例假，这一度让她怀疑自己是否卵巢早衰了。各项检查后，徐英英诊断为减肥后体重过低导致的闭经，给她开出的处方里，首要要素就是“增重”，一日三餐要规律，均衡摄入营养，同时要调整心态。

“当体重过轻，脂肪含量过少，能量缺乏时，机体就会协调，把仅存的能量用于心脑血管等重要脏器的新陈代谢，其他脏器功能包括性功能可能会受到抑制，就不能维持正常月经，长此以往还可能会影响生育能力。”徐英英再次强调，减肥不是一蹴而就的，而是要阶段性、渐进式成功，并且要长期坚持体重管理和健康的生活方式。

徐英英建议：“对于肥胖或超重患者来说，减重的第一步是要先到内分泌科就诊，明确肥胖的病因，然后再进行相应的治疗，对于本身存在内分泌疾病的病理性肥胖患者，比如糖尿病、多囊卵巢综合征等患者减肥前，要先进行原发病的治疗。”

据悉，浙江省中山医院内分泌科开设了肥胖专病门诊，还成立了线上的“中山减重营”，在综合疗法的帮助之下，不少患者成功减重，亮红灯的指标恢复正

常，重回往日轻盈体态。

## 体重不到50公斤的姑娘体脂34%

### 专家：减肥的重点是减内脏脂肪

在浙江省立同德医院糖尿病肥胖专科，李宏春副主任中医师遇到过像贾玲这样大幅减重成功的“胖友”，也有体重不到百斤却需要“减肥”的瘦姑娘。他认为，减肥的重点不在体重“数字”往下掉，而是要减去内脏脂肪。

“简单地讲，肥胖不是指单纯的体重增加，而是体内脂肪组织积蓄过多，造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。本身就是一种疾病，也会诱发疾病，除了我们所熟悉的高血压、糖尿病、脂肪肝、肝功能异常、睡眠呼吸暂停，还包括心梗、脑梗、肿瘤等，肥胖的危害是全身性的。”

35岁的小汪（化名），身高181cm，工作后体重从75kg增到161.7kg，BMI达49.4，而且血糖、血压、血脂、肝功能都明显异常，血糖和甘油三酯超标，一度出现急性酮症酸中毒和急性胰腺炎，两次被送入急诊抢救室。

找到李宏春看诊时，小汪每天都要服用8种药物。人体成分分析提示，小汪内脏脂肪面积为306.9平方厘米（上限100平方厘米），体脂率达到了50.5%（上限20%）。李宏春为小汪“量身定制”中西医结合的减重方案，并要求他在饮食和运动上严格遵循医嘱，定期监测身体指标。

通过一段时间调理，小汪内脏脂肪面积和体脂百分比明显下降，体重成功减了51公斤！更重要的是血糖、血压、血脂和肝功能指标也恢复了正常。

24岁的女白领潇潇（化名），身高162cm，体重49kg，BMI为18.7，按照诊断标准，可以说跟肥胖完全不沾边。但潇潇自述经常感到疲劳，睡眠不好，容易掉头发，大便也不通畅，整天无精打采。

人体成分分析提示，潇潇的体脂达34%，而且蛋白质含量、骨骼肌不足，妥妥的营养不良型肥胖，也就是我们通常所说的“泡芙人”。

在李宏春的治疗方案调理三个月后，潇潇的体重增长了2.5公斤，但是内脏脂肪和体脂明显下降，疲劳感、睡眠不

好、掉头发、大便不畅等症状都有明显改善，整个人看上去精气神很足。

## 快要春节了，如何保持体重不“养膘”

### 专家：奉上冬季防养膘实用干货

还有不到一个月就是春节了，走亲访友吃吃喝喝长肉在所难免，减肥就会变得困难，如何抓住年前这段时间，调整生活方式，保持体重，别让长肉影响了过年的心情？杭州市红十字会医院专家提供了一份“冬季防养膘”实用干货。

首先是管住嘴，平衡膳食，限制总热量和碳水。

肥胖者冬季仍需要遵循热量限制的原则，即一天总热量控制在男性1200~1400kcal、女性1000~1200kcal，并注意饮食中营养元素的配比，限制碳水摄入供能比为55%~66%较为安全。进食顺序上可遵循“怀石料理”的进餐法：即按照“汤、蔬菜、肉、杂粮饭”的就餐顺序进食，细嚼慢咽，通过增加饱腹感而达到减少碳水摄入。冬季天气寒冷，相应地需要避免寒凉、生冷，吃温肾助阳的如羊肉、韭菜、狗肉、核桃等食物来温补阳气，抵御寒气；同时食用新鲜蔬菜防止食物过于温燥。牛肉、乌鸡、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆类也适宜进食。体质偏热、易上火的当注意少吃、慢补。

此外，冬季阳气敛于体内，出汗少，一味进食温热食物易生痰火，正如俗语“冬吃萝卜夏吃姜”，可同时吃白萝卜，性味辛、甘、凉，顺气消食，化痰止咳，帮助脾胃运化，消除体内多余热气。

其次就是迈开腿，坚持运动。

普通成年人建议每周进行中等强度有氧运动，可以选择“八段锦”这种温和的室内运动方式来代替跑步、游泳等室外运动，运动的同时避免出汗过多而着凉生病。每周运动至少150分钟，可每周锻炼5天，每天两次，每次15分钟，时间安排在主餐之后，睡前两小时结束，避免影响睡眠。

需要注意的是冬季运动要做好保暖措施，保护关节，强度不宜过大，同时有心血管疾病的当密切陪护。平时注意添衣防寒，多晒太阳，有助于心情舒畅，运动起来事半功倍。

据钱江晚报

