

# “瘦身神器”噱头多 “网红药品”莫滥用 减肥路上要避开这些“坑”

“7天速瘦20斤”  
“躺着甩掉游泳圈”……  
“体重管理年”行动实施以来,越来越多人将减肥提上日程。从口服的减肥产品,到外用的减肥仪器,五花八门的“瘦身神器”层出不穷,实际功效却十分有限。记者调查发现,司美格鲁肽等“网红药品”也受到不少减肥人士热捧。然而,盲目滥用可能会对身体健康带来不利影响。



## ■ 产品 商家夸大功效 实际作用有限

电商平台上,减肥产品可谓“各显神通”。一款白芸豆羽衣甘蓝饮品在产品介绍中宣称,喝完以后可以实现“大餐自由、外卖自由、甜品自由”。客服表示“这款含有的白芸豆提取物可以抑制碳水吸收,减少脂肪转化”。

另一款代餐组合则将羽衣甘蓝粉和奇亚籽定义为“超模同款”,而“专为大肚腩人士研制”的代餐粉更是标榜能够“轻松掉秤”。记者发现,后者配料包括红豆、薏苡仁、枸杞、燕麦等。商家给出两种方案,其中一种只有午餐正常吃饭,早餐和晚餐则吃25克代餐粉。

此外,平台上还有多款“专为肥胖人士打造”的益生菌冻干粉,商家鼓吹可以“不节食、不运动、不反弹”“30天吃出小蛮腰”。

“无论是羽衣甘蓝还是奇亚籽,归根结底都只是一种食物,不能过度夸大其功效。”首都医科大学附属北京世纪坛医院肥胖与代谢病中心首席专家、主任医师张能维表示,即使是一些保健食品,实际作用也十分有限,“以益生菌为例,我们国家已经获批的益生菌保健食品功能主要集中在增强免疫力和调节肠道菌群,而非专门用于减肥。”

在他看来,依靠代餐减肥同样不可取。“如果长期用代餐替代正常饮食,可能会导致营养素摄入不足,对健康没有好处。”

## ■ 仪器 鼓吹可以“躺瘦” 赚取高额利润

除了口服的减肥产品以外,市面上还有各种外用的减肥仪器。

“不运动不节食,甩出自信心好身材……”一款主打高频振动及热敷功能的甩脂机在产品介绍中号称“躺在床上就能甩脂”。而另一款减肥仪更是被商家“吹上天”,客服表示,产品可以“精确作用在脂肪层,减少脂肪细胞的数量和体积”,实现“使用1次相当于跑步10小时、游泳400分钟、仰卧起坐4200个、瑜伽350分钟”的神奇效果。

市面上,不少机构推出以减肥仪器、点穴按摩等方式为主的瘦身套餐。记者联系了一家主营减肥业务的公司咨询加盟事宜。

“咱们这个是外用仪器搭配精油产品,不需要控制饮食、不反弹,当场见效。”工作人员介绍说,“操作起来不复杂,新手小

白一天就能学会整个流程。”

在对方发来的品牌手册中,记者发现,引流项目为减重排湿套餐,定价380元,成本55.8元。盈利项目包括腰部曲线套餐和全身体雕套餐,前者定价1980~2980元,成本474元,后者定价4980~7980元,成本1494元。

“仪器抖动是一种被动运动,消耗的能量极其有限,完全不能替代主动运动。”张能维谈到,通过热敷等方法让使用者出汗,减掉的往往也只是水分,而不是脂肪。至于点穴按摩,如果操作人员没有专业资质,也不建议选择。一旦操作不当,反而会对身体造成伤害,“没有哪种方法真能实现‘躺瘦’,所谓的‘躺瘦’可能导致肌肉流失,随之而来的是基础代谢降低,从长远来看更不利于减肥。”

## ■ 药物 滥用危害健康 停药还会反弹

相比之下,药物减肥在很多人看来效果“立竿见影”。抱着试试看的想法,小徐从网上买来“网红药品”司美格鲁肽。

“这个是处方药,平台会询问病史。那上面其实没列减肥,我就按2型糖尿病提交的,管得也不严。”自行注射一段时间后,小徐的体重确有下降,但他心里有些忐忑,“不知道停药以后会不会反弹。”

“尽管现在已经有批准用于治疗减肥的药物,但并不意味着可以随意使用。”张能维说,以“减重版”司美格鲁肽药品“诺和盈”为例,这款药只适用于BMI大于30的肥胖患者,或者BMI在27到30之间,且存在至少一种体重相关合并症,如高血糖、高血脂等。

“用药前,患者必须接受严格的诊断评估,包括体格检查、病史询问等,了解其营养状态和肌肉含量等情况。”张能维谈到,“诺和盈”在临床使用上有明确的禁忌证,切不可盲目滥用。

“这款药物的副作用主要有恶心、呕吐等胃肠道反应,部分患者还会出现低血糖等,使用不当还可能导致营养不良,严重时会造成免疫力下降,增加疾病感染风险。”张能维提醒,即使对于适用人群来说,这款药也需要长期使用,“一旦停药,体重还会反弹。”

张能维认为,重度肥胖者更需要到减重门诊寻求医学帮助,“减肥是终生修行,关键是要找到适合自己的方法,并且长期坚持。”

据北京晚报

## 尿毒症年轻化真相 这些习惯 正在毁掉你的肾

近日,一名38岁知名游戏博主因高血压导致尿毒症去世,引发社会对年轻人健康危机的广泛关注。近年来,尿毒症年轻化趋势显著,数据显示,我国慢性肾脏病患者患病率达10.8%,约40%的尿毒症患者年龄在10~30岁之间。

尿毒症为什么盯上了年轻人?该如何预防呢?

### 尿毒症是如何引起的

尿毒症是慢性肾脏病的终末期阶段,指的是肾脏功能衰竭,无法将人体内的代谢产物、废物、尿素和多余的水分等身体废弃物排出体外,导致人“中毒”的一系列综合征。

引起尿毒症最常见的病因是:

**各种疾病的相互影响** 研究表明,高血压、糖尿病、代谢综合征等现代人高发疾病与慢性肾脏病的发病密切相关,而尿毒症就是慢性肾脏病的终末期。高糖、高油、高盐食物,不仅对健康构成威胁,还可能引发高血压、糖尿病等慢性疾病,进而增加尿毒症的风险。

**尿路感染** 尿路感染和尿路结石都会引起肾功能受损,导致肾功能不全。

**遗传因素** 具有多囊肾及慢性肾脏病家族病史的人更易患慢性肾脏病,此外,幼时得过肾炎者,如迁延不愈转为慢性肾炎者,就会成为慢性肾脏病的高危人群。

**过度使用抗生素** 如磺胺类、卡那霉素、庆大霉素、链霉素等抗生素对肾脏具有毒性,不可长期使用。

**习惯憋尿** 经常憋尿的人群,很容易导致尿路感染和肾盂肾炎的发生,长此以往,肾脏反复感染,可能会发展为尿毒症。

**吃得太咸** 肾脏是排泄钠(也就是盐)的主要器官。饮食太咸会增加肾脏负担,此外,盐在体内会锁住水分,导致水分也不易排出,加重肾脏负担。

### 尿毒症为什么年轻化

据相关统计显示,平均每10名尿毒症患者中,就有4人年龄在10~30岁之间,年轻化趋势显著。究其原因,主要与不健康的生活方式、慢性病年轻化以及健康意识薄弱密切相关。

慢性病管理失控,长期高血糖、高血压导致肾小球硬化,逐渐发展为尿毒症。

不健康的生活方式,熬夜成常态,日均饮水量严重不足,高盐高糖饮食,长期憋尿导致反复尿路感染等,带来严重健康风险。

药物滥用,止痛药服用现象普遍,过度使用抗生素,不明成分减肥药、保健品使用等都会给身体带来伤害。

代谢异常普遍化,高尿酸血症、肥胖相关性肾病、高脂血症损伤肾小球滤过膜,增加患病概率。

健康筛查不足,未做过尿常规检查,早期肾病知晓率不足,延误了疾病的治疗。

### 预防尿毒症记住这五点

如何预防尿毒症?积极控制可能导致肾功能损害的各种疾病,如高血压、糖尿病、尿路结石等。

不可滥用药物,服药前要咨询医生,不得已使用肾毒性药物,定期进行体检,也要密切关注肾功能。

增强体质,坚持运动,避免因免疫力下降引起感染,导致肾小球肾炎等疾病。

尽量减少摄入高盐、高糖和高脂肪的食物,健康饮食、营养均衡、多喝水,每天盐摄入量最好低于6克。

保持规律的作息时间,不熬夜、不憋尿。

据央视新闻