

为啥你越减越难？

这份科学减重避坑指南请收好

□记者 姚舜好

“

随着生活方式的改变，肥胖正像一场无声的“流行病”，悄悄侵蚀着人们的健康。3月9日，国家卫生健康委主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示，将持续推进“体重管理年”行动。“国家喊你减肥”拉开了全民甩脂的大幕。

舟山医院体重管理联合门诊自2023年8月24日正式开诊，每周四上午都有不少受体重管理困扰的市民前去咨询。本周四上午，记者也走进了舟山医院体重管理联合门诊，向全科医学科、体重管理联合门诊主治医师霍美雯“取经”，尝试揭开肥胖背后的成因密码，分享“胖友”们科学减重的成功经验，更敲响警钟，助大家避开那些看似捷径的减肥“雷区”。

”

谁在让我们的身体超重？

近期，“国家不同意你胖”“国家不让你胖”等话题冲上热搜，又给“减肥潮”添了一把火，“最近来我们医院体重管理联合门诊咨询的市民也多了起来。”霍美雯告诉记者，随着人们物质生活的丰富、饮食结构的改变，近年来存在肥胖问题的人群越来越庞大，看似“靠海吃海”、吃得健康的舟山人也不例外。并且肥胖患者越来越年轻化，2025年《柳叶刀-公共卫生》研究显示，我国7至18岁儿童青少年肥胖率较1985年增长超75倍。

那么究竟是什么在让我们的身体“超重”？霍美雯表示，高热量饮食和缺乏运动是导致舟山人肥胖的两大“元凶”，“除了这两大类原因，还有一部分人肥胖是由药物和疾病引起的，但属于少数。”现在高热量的快餐、奶茶等方便易得且美味，人不知不觉就摄入了过多热量，而生活节奏快、工作繁忙、应酬不断等因素又让人疏于运动，脂肪自然堆积。

而肥胖给人带来的危害远不止外观问题，更是一场全身性的健康危机。长期处于肥胖状态，年轻人可能患上“老年病”。

“肥胖会影响人的消化系统、呼吸系统、心血管系统、肌肉关节系统等，哪怕是年轻人，也可能因为肥胖患上高血压、糖尿病、冠心病、痛风等通常老年人更易得的疾病。”除此之外，还有一些人们相对陌生的疾病也可能是因为肥胖在“捣乱”。“比如可能导致不孕的多囊卵巢综合征，还有胰岛素抵抗，此外肥胖的人易合并维生素D缺乏，容易更早患上骨质疏松。一些恶性肿瘤如大肠癌、乳腺癌、卵巢癌的发病率也与肥胖相关。体重超重，还会造成膝关节的慢性磨损。”

肥胖对心理层面的影响同样不容忽视。“很多肥胖患者存在自卑心理，减重过程中一旦目标未达成，容易焦虑、抑郁，甚至出现暴食或厌食倾向。”霍美雯说。

减重大作战，他们成功突围

为了向广大市民推广科学的减肥方法，帮助舟山“胖友”减重，去年4月，市爱卫办、舟山医院联合开展“健康体重大作战”活动，面向全市公开招募了一批有减肥需求的市民，由专业的医师以及营养师进行体重管理，减重达标者均可获得一定奖励。“我们最终招募到了近百位市民，医生会给每个人做评估，给出个性化的方案，包括食谱、运动建议和科普讲座等。三个月过去，有很多人都达到了自己的减重目标，大部分人每个月成功减重2~4公斤，也有几位的成果特别突出。”

霍美雯给记者看了几个典型的成功案例，如31岁的周先生(化名)在报名时受高血压困扰，由于从事餐饮行业，他每日早起晚睡，作息、饮食都很不规律，“他来的时候血压值有150/103mmHg，

已经属于二级高血压了。通过三个月的减重，最后一次复诊，他的血压值是129/83mmHg，已经正常了。他的体重减了13公斤，内脏脂肪也从偏高的150cm²降到了82cm²，已经趋近60~80cm²的最优值范围了。”甚至很多常客去周先生店里会问“是不是换老板了”。

“还有一位女士(化名)，29岁，她的主要问题是脂肪肝程度比较重。”霍美雯说，于女士刚来时已经是重度脂肪肝，更要命的是，她的肝硬度值很高，“这个数值越高，代表肝硬化的程度越高，她的指标已经达到了进展期肝纤维化的阶段了，如果继续发展成肝硬化就不可逆了。”经过三个月的减重，于女士的肝硬度值从13.9kPa降到了7.6kPa，正常范围则在7.3kPa以下，“她的体重减了11.5公斤，偏高的血脂、尿酸也都正常了，效果可以说是非常显著的。”

那么医院的体重管理门诊是如何帮助大家减重的呢？霍美雯告诉记者，医院会为患者制定科学合理的个性化减重方案，在正式进行体重干预前会对患者进行一系列评估，看看在减重之外有没有需要优先处理的异常指标，“有些人存在一些疾病是不适合立即减重的，比如心脏早搏严重的，那么他在减重运动这块就受限了。有的人转氨酶指标严重超标，或者血压明显偏高，那都需要药物介入，在有效控制疾病的基础上再去减重。”

进入体重干预期，医生们则会对患者进行线上管理，督促他们按照减重方案饮食、运动，规律打卡，定期安排课程并进行线下评估，“比如看看减掉的是体脂肪多，还是内脏脂肪多，肌肉有没有流失，哪方面还存在不足。如果进入了‘平台期’，我们也会帮他们找原因，看看体重不变是否真的进入平台期，还是因为肌肉量上来了或是正常月经期激素水平变化引起的体重暂时性不下降，再根据原因制定方案，如调整有氧和无氧运动的比例，增加食谱中蛋白质的比例等。”

减肥的这些“雷区”，你踩了吗

在体重管理联合门诊，霍美雯也经常遇到就诊者形形色色的减重误区，大多是因为“急功近利”，想迫切减重结果反而伤了身体。为此，记者整理了一份科学减重避坑指南。

雷区一：“吃草式”无油饮食

“有人觉得减脂餐就得完全无油，实际上摄入适量脂肪是必要的，人体需要它们来协助脂溶性维生素的吸收。”霍美雯建议市民每天适量摄入优质脂肪，初榨橄榄油、胚芽油等含有不饱和脂肪酸的油都是不错的选择，对心脑血管有保护作用。

雷区二：“水果当饭”减肥法

“我们每日需要摄入一定量的水果来补充维生素和膳食纤维，但只吃水果其实会摄入过量的糖，反而导致肥胖。”有的人还喜欢将水果榨成汁当主食，霍美雯表示这种“液断”疗法更不可取，“新鲜的蔬果可以给我们提供丰富的膳食纤维，有利于维护肠道健康，改善便秘，破壁机打碎后就破坏了它的结构。并且喝果汁会造成血糖波动过大，也不利于减重。”

雷区三：“生酮饮食”走极端

有的人为了减重会选择生酮饮食，也就是一种极低碳水化合物摄入的饮食方式。“短期来看，生酮饮食确实能快速减重，但这个方法不能长期进行。盲目选择生酮饮食还可能诱发酮症酸中毒、血栓性疾病、消化道疾病，甚至危及生命。”

雷区四：“快速减重”心切

有的人一味追求快速减重，实际上过快减重会导致肌肉流失、代谢下降、内分泌失调、失眠、脱发、过早进入平台期等。有的人运动过量，甚至还会造成横纹肌溶解综合征，出现发烧、肌肉酸痛、酱油色小便等症状。“一般每月2~4公斤的减重速度是比较安全的。”霍美雯建议。

