

越减越胖?很可能是“误区”惹的祸

舟山医院专家拆解常见认知陷阱

□记者 傅明燕

市民胡女士一直深陷减肥困境。

她身高1米6,体重接近85公斤,还查出患有中度脂肪肝。为了瘦身,去年5月,她尝试流行的“16+8”轻断食法,每天仅在上午9点至下午5点8小时内进食,其余时间饿了只喝水。考虑到自身体重基数偏大,不适合剧烈运动,她就每天傍晚坚持散步1小时。本以为坚持一个月至少能瘦2.5公斤,没想到体重几乎没有变化。“难道我真的喝水都长胖?”看着居高不下的体重数字,胡女士十分困惑:“到底怎样才能真正瘦下来?”

要想减肥成功,自律和坚持固然重要,但更关键的是避开误区,找对适合自己的科学方法。近日,在舟山市全民健身中心举办的2026年舟山市科学健身大讲堂上,国家高级健康管理师、舟山医院全科主治医师霍美雯逐一梳理大众常见减肥误区,分享实用科学减重妙招。

认知误区 体检指标正常就是“健康胖”

不少肥胖人士都有这样想法:体检报告没有异常箭头,身体没斑块、没基础病,自己就是“健康的胖子”。讲座中,霍美雯明确纠正:世界卫生组织早已将肥胖正式定义为一种疾病,根本不存在真正的健康胖。

肥胖属于慢性低度炎症状态,长期悄悄损伤血管与内脏器官。肥胖关联多达224种疾病,高发的有脂肪肝、高血压、高血糖、高血脂、高尿酸等代谢类疾病。其中代谢相关性脂肪肝患病率达44.39%,久拖不治可能进展为肝硬化甚至肝癌;腰围每增加10厘米,2型糖尿病患病风险上升61%;体重每增加10%,睡眠呼吸暂停综合征风险升高6倍,同时加重关节负荷,提升多种癌症

发病概率。

霍美雯介绍,当前我国肥胖问题呈现全民化、低龄化、持续化趋势。预计2030年全国超重和肥胖人群将突破8亿,农村高于城市。放眼浙江,2015年至2023年,成人平均体重增加2公斤,腰围增粗1.4厘米,BMI平均值已逼近超重警戒线,儿童青少年肥胖率也在持续走高。

比数据更堪忧的是大众认知偏差:仅三成肥胖者能正确认识自身体重超标;高达84.4%的人误以为“体检没箭头就是健康胖”;仅38.7%的人会因肥胖及并发症感到担忧。“没有真正意义上的健康胖子。”霍美雯强调,肥胖本身就是疾病,体检指标暂时正常,只说明并发症尚未显现,不代表代谢与内脏没有受损。做好体重管理,就是守护生活质量与身体健康。



AI制图

方法误区 一味节食猛运动就能瘦

“管住嘴、迈开腿”是减重公众理念,但不少人走向极端,认为只要拼命节食、超负荷运动,就能快速瘦身,这是典型错误认知。霍美雯表示,极端节食、过量运动,不仅难以长期坚持,还会损害健康、极易反弹。

她重点盘点了几种最伤身体的网红减肥法:

“16+8”轻断食、极端辟谷断食,短期掉秤多流失水分和肌肉,反弹率超七成,还易引发电解质紊乱、胆囊问题;长期纯吃素,容易蛋白质、维生素B12摄入不足,造成肌肉流失、贫血、代谢降低,提早诱发骨质疏松;不吃晚饭易伤脾胃、引发低血糖,还容易产生报复性进食,陷入

越减越胖的循环;大体重人群盲目跑步跳跃,体重每增加1公斤,关节承压增加3至6倍,极易造成膝、踝关节不可逆损伤。

科学减重不靠“硬熬狠减”,贵在平稳可持续。核心原则是营养均衡、适度运动、长期坚持,优先保住肌肉、稳住基础代谢。“我们减肥最终的目标应该是健康,而非单纯‘掉秤’。”霍美雯表示。

饮食误区 吃素能掉秤 吃肉必长胖

很多人固执地认为“吃素就瘦,吃肉必胖”。霍美雯强调,发胖的关键是总热量超标和膳食结构失衡,和吃荤吃素没有必然关系。

吃素不代表就能减脂。奶茶、甜品、油炸素食、精制米面、高糖水果果汁,看似都是素食,实则都是高热量致胖食物。一杯奶茶热量远超一顿正餐,拌满沙拉酱的蔬菜沙拉,热量甚至高于家常炒菜,长期过量食用,就算全程吃素也照样长胖。

合理吃肉反而有助减重。瘦肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品等优质蛋白,饱腹感强,能减少饥饿感,同时保护肌肉、维持基础代谢,帮助身体高效燃脂。

结合舟山海岛饮食特色,霍美文建议,多吃新鲜鱼虾贝、全谷物、时令蔬菜、低糖水果;少吃油炸海鲜、呛蟹、鱼鲞、重盐加工海味、精制甜食和夜宵。烹饪优先白灼、清蒸、炖汤,少煎炒,还要控盐控油。晨起一杯温水能激活代谢,每日喝水最好不少于2升,尽量晚上10点半前入睡,充足睡眠也是减肥加分项。

霍美雯呼吁,减重不是苦行苦修,更不能靠极端节食,而是一场温和、科学、可持续的健康生活变革,“吃对饮食,适度运动,摆正心态,避开减肥误区,选对适合自己的方式,相信每个人都能平稳瘦身,保持健康体态。”

岛城一女子腹藏4公斤巨瘤

基因高危预警不容忽视

□通讯员 倪娜 陈文薇

近日,舟山医院妇科上演一场生死救治,医院多学科团队紧密协作,成功为一名40岁女性摘除盆腔内重达4公斤的巨大肿瘤,术后确诊为卵巢上皮恶性肿瘤。因手术及时,成功化解生命危机,为患者重拾健康希望。

令人揪心的是,这已是患者蒋女士(化名)10年内第二次遭遇恶性肿瘤。10年前,她曾接受乳腺癌手术,如今又确诊卵巢癌,而背后根源,正是容易被忽视的BRCA基因阳性高危隐患。

数月前,蒋女士腹部莫名隆起,前往舟山医院就诊。B超显示其盆腔内有一枚直径20多厘米的巨大肿物,几乎占满整个盆腔,挤压周边脏器,随时有肿瘤破裂风险。

舟山医院妇科主任医师孔双燕详细追问病史后发现关键线索:10年前,蒋女士确诊乳腺癌,术后基因检测显示BRCA基因阳性。当时医生明确告知BRCA基因阳性是遗传性乳腺癌、卵巢癌的高危信号,携带

这个基因的人群,罹患这两种恶性肿瘤的风险会显著升高。同时,千叮咛万嘱咐,建议她在完成生育后,及时切除双侧附件,进行预防性干预,降低患癌风险。可惜蒋女士并未重视医嘱,最终让潜在隐患演变为致命恶性肿瘤。

面对蒋女士的复杂情况,舟山医院立即启动多学科联合诊疗(MDT)模式,专家组反复评估研

讨,量身制定精准手术方案。

手术由孔双燕主刀,多学科团队协作,术中精准分离粘连组织、精准剥离病灶,妥善避开血管与神经,顺利完整切除巨大肿瘤。术中,经快速冰冻病理确诊为卵巢上皮性癌,医疗团队当即同步开展卵巢肿瘤全面分期手术,成功清除潜在病灶。

术后,蒋女士原本膨隆的腹部恢复平坦,腹胀、腹痛等不适症状完全



图片由舟山医院提供

缓解,身体各项体征逐步趋于平稳。

据专家介绍,BRCA基因是人体重要抑癌基因,承担细胞DNA损伤修复功能。一旦发生致病性突变,修复机制失效,易造成基因异常累积,显著提升患癌概率,高发于乳腺癌、卵巢癌,同时也会增加前列腺癌、胰腺癌等肿瘤发病风险。

孔双燕提醒,BRCA基因阳性人群务必遵从专业指导,定期开展专项肿瘤筛查,符合指征者及时采取预防性干预措施,是规避患癌风险的关键。此外,有乳腺癌、卵巢癌家族史,或曾确诊乳腺恶性肿瘤的人群,切不可忽视术后长期随访与健康管

理。对高危群体来说,早警惕、早筛查、早预防、早治疗,才是抵御二次原发肿瘤、筑牢健康防线的根本。医生特别提醒,日常生活中若出现腹部莫名膨隆、持续腹胀、月经紊乱等异常信号,切勿拖延,应及时就医检查,做到早发现、早干预、早治疗,避免小隐患拖成大危机。重视健康预警,才能守住生命安全底线。