

编者按

随着国家“体重管理年”三年行动计划持续推进,“减重”已成为全民关注和热议的话题,今日女报 / 凤网推出“重体重管理,为健康减负”系列报道,和大家一起分享管理体重的科学方法。

“重体重管理,为健康减负”系列④>>

中年明星暴瘦引跟风? 当心快速瘦身陷阱

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 梁辉

44 岁的贾冰“45 天暴瘦 45 斤”、40 岁的杨天真一年甩肉 12.5 公斤、47 岁的沙溢减肥 18 公斤……最近,娱乐圈的中年演艺人员开启体重“逆袭”模式,他们的减肥方法在社交媒体掀起跟风热潮。网友纷纷表示想“抄作业”,其中贾冰采用的“23+1”饮食法(全天仅 1 小时进食)被不少中年人视为捷径。

不过,镜头拉近,暴瘦后的明星被部分网友评价“憔悴了”“瘦脱相了”。湖南省人民医院临床营养科主任蔡华提醒,明星“速瘦”方式暗藏健康风险,中年人减肥需警惕“降了体重,伤了身体”的误区。

“速瘦”捷径暗藏健康风险

“23+1”饮食法属于极端饮食方式,从专业角度不提倡,在文献中也没看到过这类减重方法。”6 月 10 日,蔡华在接受采访时明确表示,贾冰的减肥方式是个案,普通人盲目效仿可能引发胃肠功能紊乱。快

速减重往往以肌肉流失为代价,导致基础代谢率下降,形成“减得快、反弹更快”的恶性循环。

蔡华强调,成功减重的标准不仅是体重数字,还应包括睡眠质量、面色状态、有无



中年人减重要警惕“只动不吃”误区。图 / AI

“中年人群是减重门诊第二大群体”

“40 岁后减肥更难,这不是错觉。”蔡华解释,随着年龄增长,甲状腺激素、性腺激素等水平下降,导致基础代谢率降低、肌肉合成减少、脂肪合成增加。同时,工作压力、家庭负担易引发压力性肥胖,加之高油高糖外卖、情绪性进食、缺乏运动等因素,共同导致中年体型“膨胀”。“在我院减重门诊,除青少年外,中年

人群是最大就诊群体。”

尽管中年人减重挑战更多,但“为时未晚”。蔡华表示,中年人减重速度比年轻人慢,但提升基础代谢率的方法并不复杂,“保证营养均衡+适当运动是有效途径”。

6 月 10 日上午,45 岁的王先生到湖南省人民医院减重门诊复查。在医生指导下,他半年内成功减重 20 公斤,“患者此

脱发、精神面貌等综合指标。若减重速度过快、营养摄入不足,易出现失眠脱发、皮肤松弛、情绪低落等症状。她建议“保持一周减 0.5~1 公斤的速度更科学,可避免肌肉流失与代谢损伤”。

关于药物辅助减肥,去年爆火的司美格鲁肽是否适用?蔡华指出,该药物有严格用药指征,仅适用于 BMI 超过 28 且伴有代谢疾病的患者,甲状腺、肝、胃肠疾病患者禁用。其原理是抑制胃蠕动、降低食欲,常见副作用为恶心呕吐,严重时可能引发心悸。

临床数据显示,该药反弹率高达 70%,“停药 3 个月后反弹不超过 3 公斤才算成功案例”。

“并非否定药物效果,但减重是马拉松而非冲刺。若未养成健康生活习惯,即便靠药物瘦下来也易反弹。”蔡华特别提醒,减重药物需在医师指导下使用,且必须配合饮食管理,“用药期间需保证每日 500 大卡能量缺口,同时补充蛋白质与膳食纤维”。

目前,减重人群对司美格鲁肽已逐渐“祛魅”,其热度有所下降。

前在工地工作,长期久坐、高油高盐饮食,体重飙升至 110 公斤,腰围 115 厘米,患上了高血压、高血脂,出现了糖尿病前兆。”蔡华介绍,因过度肥胖存在安全风险,工地建议其减重后返岗,促使他寻求专业帮助,“不久后他将以健康状态重返岗位”。

蔡华表示,中年人减肥需定制个性化方案,“有脂肪肝者要控糖,高血压患者需限盐,抑郁倾向者要避免过度节食”。科学减重的终极目标不是体重下降,而是“面色红润、睡眠改善、精力充沛”的健康状态。

中年人减重,注意这几点

蔡华再次提醒,演艺人员因工作需求短期大幅减重,普通大众不宜盲目效仿。科学减重需注意:

警惕“只动不吃”误区:饥饿状态下运动可能短期减重,但恢复饮食后极易反弹。

避免“单一食物”陷阱:一天只吃一种食物的减肥法易导致营养不良、代谢骤降,引发内分泌紊乱,增加心血管

疾病、糖尿病风险,女性可能出现闭经。

警惕“速瘦”隐患:体重骤变会增加体内炎症因子,升高心脑血管疾病风险。

找对热量食谱:参考国家卫健委健康食谱,按地域、季节选择热量档位。建议先测基础代谢率,实现“不挨饿减重”并长期维持体重。

增加肌肉是关键:

“少吃少动”会降低代谢,建议将 BMI 控制在 18.5~23.9。BMI 超过 28 的肥胖人群可从每天 30 分钟低强度运动开始,每周进行 1~2 次肌肉训练。

减肥速度不求快:

每周减 0.5~1 公斤、每月减 2.5~5 公斤是理想节奏,可保护肌肉量并利于长期坚持。减少外卖频率,避免奶茶、蛋糕、炸鸡等高热量食物,选择酸奶、坚果、水果等低热量、高饱腹感食品。

资讯

湘西姐妹同患乳腺癌,竟是它在作怪

今日女报 / 凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 龙立红 任斗)近日,湘西的王女士因乳腺结节在湖南省第二人民医院(省脑科医院)肿瘤中心确诊乳腺癌。主管医生询问家族史时发现,她妹妹 2 年前也曾因乳腺癌做手术。两姐妹先后患乳腺癌,是否与遗传相关?

该院肿瘤中心主管医生何伟风表示,姐妹均在 50 岁前确诊乳腺癌,需排查遗传性乳腺癌基因。乳腺癌是女性发病率第二位的恶性肿瘤,5%~10% 的病例与遗传性基因突变(如 BRCA1、BRCA2)密切相关。携带这两种突变的女性,一生患乳腺癌风险高达 50%~85%,且呈年轻化趋势。

如何筛查?何伟风建议:了解家族恶性肿瘤病史,尤其是直系亲属(母亲、姨妈、姐妹)50 岁前发病者,需警惕遗传性乳腺癌风险。符合条件者可进行基因检测(口腔黏膜、血液、毛发等样本),若 BRCA1/BRCA2 检测阳性,患乳腺癌、卵巢癌等风险显著升高,建议每年进行乳腺检查,早期发现癌变可提高治愈率。

男子采耳为何引发真菌感染

今日女报 / 凤网讯(记者 罗雅洁 通讯员 左迎)长沙李先生采耳后耳朵奇痒难耐,就医发现耳道布满白色真菌。为何看似平常的采耳会引发感染?

湖南中医药大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科主任胡革解释,耳朵是人体唯一具备自净功能的孔道,耳屎(耵聍)含脂肪酸和溶菌酶,可抗菌、吸附异物、保护鼓膜。临床中,不当采耳引发的真菌性外耳道炎常见,典型症状为耳道瘙痒、流脓流水。常见不当操作包括:棉签掏耳将耵聍推向深处,可能形成栓塞或损伤鼓膜;频繁掏耳刺激耵聍腺分泌,破坏耳道酸性抗菌环境,增加感染风险;未灭菌工具携带病菌,硬质工具(如发卡、挖耳勺)可能划伤耳道或致鼓膜穿孔。如何正确清洁耳朵?胡革建议:居家可用湿毛巾轻擦外耳道口,若需软化耵聍,可滴 3% 碳酸氢钠溶液或医用橄榄油(每次 1~2 滴,持续 3~5 天),待其自行排出;若无法排出,需及时就医。助听器使用者每 3~6 个月专业清洁一次;油性耵聍体质者每年应做 1~2 次预防性耳科护理。

一年胖 20 公斤? 她原来是患了罕见病

今日女报 / 凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 周密周康)一年胖 20 公斤,可能不是发福,而是病了。近日,51 岁的郭女士(化姓)因此到医院就医时,被诊断为患了特殊的垂体混合瘤。

郭女士自述,她在一年时间内体重暴增 20 公斤,而且发现自己脸型变圆、手脚变粗大、皮肤出现紫纹,还有泌乳现象。长沙市第四医院滨水新城院区内分泌科医生通过血液检测、激素动态试验,最终揪出了郭女士“发福”的“罪魁祸首”——垂体混合瘤。普通的垂体瘤只分泌一种激素,而垂体混合瘤堪称“超级破坏者”,能同时释放多种激素,让身体陷入多重混乱。长沙市第四医院内分泌科主任、主任医师宋俊华提醒,垂体混合瘤比较罕见,早期症状隐蔽,常被误认为是“发福”或“亚健康”,从而错过最佳诊疗时机。如果出现郭女士类似情况,建议尽早就诊。早发现、早干预,才能最大限度减少激素紊乱对器官的损害。