

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/凤凰网推出“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/凤凰网记者 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

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。



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

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，演员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/凤凰网（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凤表示，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？何伟凤建议：了解家族恶性肿瘤史，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/凤凰网（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/凤凰网（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。