

“重体重管理,为健康减负”系列⑧

# “邪修”式减肥爆火:看似“速效”却有隐忧

今日女报/凤凰网记者 徐珂 实习生 吴奕涵

最近,你被“邪修”刷屏了吗?

这个在修仙小说中人人喊打的反派人设,如今在互联网掀起了一场全新风潮。从养乐多叉烧肉、橙汁排骨等爆红全网的“邪修”做饭,到蔓延至健康领域的“邪修”健身、“邪修”减肥,没有健身房挥汗如雨的枯燥,也没有清水煮白菜的严苛自律,“万物皆可邪修”的减肥哲学,让减肥瘦身变成了一场脑洞大开的“大型抽象艺术”,在颠覆常规的路上越走越“野”。

那么,“邪修”减肥只是一场喧嚣的互联网娱乐还是真有其效呢?

## 三伏天“邪修”减肥爆火网络

7月30日,正式踏入中伏。随着三伏天是“减肥黄金30天”的说法热传,不少人的瘦身计划再次被点燃,而“邪修”减肥法也随之爆火网络,不少网友热评“邪修减肥就是快”。

那么,究竟什么是“邪修”?

在网友的重新定义下,“邪修”特指“用非常规、甚至离谱到匪夷所思、却又意外有效的方法解决问题”。数据显示,“邪修”相关话题在某视频平台播放量高达16.8亿次,并多次登上某社交平台的热点榜单。

打开某社交平台,视频中一名健身博主手持哑铃表演“摇花手”——这正是“邪修”健身中练手臂的经典动作。与传统健身强调标准动作、系统训练不同,“邪修”健身主打“速成”技巧。想收紧核心?试试假装咳嗽或者吹刘海,感受腹部瞬间绷紧的发力感;想改善体态?在膝盖下垫块毛巾跪着擦地板,既能锻炼肌肉又能打扫卫生。

某短视频平台甚至涌现出专门推广“邪修”健身减脂的博主,通过对比“正统”和“邪修”两种训练方式,分享更有效更快捷的健身小技巧。

“邪修”减肥也逐渐进入大众视野。

“边觅食边减肥,觉得自己是天才。”在长沙工作的22岁女网友“不能喝的怡宝”在短视频平台分享了



“邪修”减重现在很受年轻人关注。图/AI

自己的“邪修”减肥妙招:不点外卖,而是每天跑步3.5公里到便利店自提“魔法袋”——临近保质期的打折食品作为晚餐。对她而言,美味的食物成了坚持运动的动力。断断续续坚持跑完3.5公里之后拿到食物的放松,再加上抢到便利店打折“魔法袋”的喜悦,让博主在视频中高兴得手舞足蹈。网友“不能喝的怡宝”表示,这种独特的奖励机制让减重过程充满乐趣,从7月23日至26日,她已成功减重2公斤。

博主“万万想要瘦”则采用了另一种“邪修”减肥法来减重,从7月4日起,“仅用15天就减掉了18斤”。原来,经历被辞退、分手的遭遇后,该博主决定“疯狂减肥”。她把减肥周期的日子分为“液断日”“玉米日”“水果日”等,严格限定每日饮食种类,挑战一天只吃一类食物,用这种方法快速“掉秤”。然而,这种减肥方式在评论区引发了激烈讨论,有网友表示“亲测有效”,但也有人质疑“太难坚持”“容易反弹”“对身体伤害大”。

## 湖南启动“减盐减油”三年行动:健康新湘菜守护舌尖上的幸福

今日女报/凤凰网(记者 唐天喜 徐珂 实习生 吴奕涵 粟译萱 通讯员 吴昊 张艳红)“少吃一勺盐,少放半勺油”,这句简单的口号背后,是湖南对三湘百姓健康的深切关怀。7月25日,“湖南省普及健康生活方式推行‘减盐减油’专项行动新闻发布会”在长沙召开,正式拉开为期三年的“减盐减油”攻坚战序幕。这场行动不仅关乎每个湖南人的餐桌,更是对“香辣鲜香”的湘菜文化进行一次健康升级,让美味与健康同行。

湘菜以独特风味征服了无数人的味蕾,可美味背后暗藏健康隐患。2024年居民膳食摄入与

健康状况调查显示,湖南人日均盐摄入量超《中国居民膳食指南》推荐量2倍,油摄入量超64%。随之而来的是肥胖率、高血压患病率、血脂异常患病率的持续上升,心脑血管疾病、糖尿病等慢性病风险大增。

《湖南省普及健康生活方式推行“减盐减油”专项行动计划(2025—2027年)》目标明确:到2027年,实现居民盐油摄入量降10%,肥胖率、高血压患病率降增速,人均预期寿命提高到80岁。

省卫生健康委党组成员、副主任刘平安介绍,为实现上述目标,湖南系统推进“1256”行

动计划。其中,“1”是构建全域多维的健康科普宣传体系;“2”是出台“减盐减油”新湘菜地方标准和《营养健康餐厅建设管理规范》地方标准;“5”是聚焦食品和餐饮行业从业人员、家庭主厨、中小学生、慢性病患者、营养指导员等五类人群;“6”是拓展六类应用场景。在大型商超引导开设低盐、低脂肪食品专柜,在食品企业支持开发、推广低钠低脂食品和调味品,在餐饮网络平台倡导设置“减盐减油”健康提醒弹窗及选项模块等功能,在医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、宾馆酒店等场所及家庭推广配置体重秤

等;在推广食品营养声称和正面营养标识方面帮助消费者快速识别健康产品,在加强监测和科学研究方面研发“减盐减油”复合调味品、智能健康产品,开展人群膳食调查及营养健康状况监测,动态调整工作举措。

省商务厅党组成员、副厅长邓卫平介绍,省商务厅采取多项举措推广健康新湘菜。对符合条件的健康新湘菜品牌给予最高100万元奖补;鼓励研发兼具“减盐减油”与“风味传承”的创新产品与技术;举办多届食餐会、“味道湖南”美食季等活动;联合省市场监督管理局成立省湘菜产业链标委会,计

划年内制修订2-6项健康新湘菜地方标准和团体标准。

此外,长沙市人民政府党组成员、副市长覃佐彦和永州市人民政府党组成员、副市长肖质彬分别介绍了当地如何结合本地特色,让“减盐减油”落地生根的做法和经验。

湘菜学院教授、中国烹饪大师蒋彦和中南大学湘雅三医院营养科主任、主任医师刘敏分别在现场分享了家庭在“减盐减油”方面的实用烹饪办法、盐油选择建议等。



扫码观看精彩视频。

## 让减肥过程更有趣味性

“不同于传统视角,‘邪修’减肥像是把减肥包装成一种‘修行’,去体验不同的故事剧情。”7月29日,湖南工商大学心理健康教育中心专职老师戴嘉佳告诉今日女报/凤凰网记者。

比如,在网络上常见的“邪修”减肥法中,有一种被各大营销号争相传播的方式——另类的“角色扮演”:假装自己是一条可爱的小狗。按照设定,“小狗”不能吃得太咸太油,否则会掉毛;高糖油炸食品也不能碰,否则会生病;此外,每天还要定时定点遛弯慢跑。

戴嘉佳表示,人们通过

想象成狗狗、修仙者等角色,在叙事中设定了“替身主角”,让节制饮食、锻炼等行为不再是减肥的“苦役”,而是角色设定下必须付出的代价,或是游戏玩家为“通关”做出的努力。“这种叙事让减肥过程更有趣味性和挑战性。”

这股风潮下,网友们更是脑洞大开,衍生出五花八门的减重妙招:通过游戏转移食欲,错开正常饭点;购买昂贵的小码服装,用经济压力倒逼减重;将辣条兑水充作正餐,以重口味抑制食

欲……

这些方式,为何能让年轻人乐此不疲?

“社交媒体的推波助澜也不可忽视。”戴嘉佳提到,趣味梗图、点赞关注带来的群体认同,能通过多巴胺效应提前兑现奖励,抵消节食、饥饿的即时痛苦,“年轻人通过‘邪修’标签获得亚文化认同,本质是在寻找可持续的自我激励模式,这正是‘邪修’吸引年轻人的关键”。

同时,戴嘉佳提醒,在五花八门的“邪修”减肥法中,仍需甄别哪些真正有益,哪些会因极端而存在风险。

## 减肥关键在“控”更在“久”

“网上爆火的各类减肥方式理论上都能达到减重效果,但是你能做到长期坚持吗?”7月29日,中南大学湘雅三医院减重代谢外科副主任医师李鹏洲在接受今日女报/凤凰网记者采访时反问道。他解释,人体的基础代谢基本恒定,体重的变化取决于摄入与消耗的热量差,像“15天减掉18斤”这类短期快速减重,减去的主要是肌肉、脂肪和水分,但反弹回来的以脂肪为主。“这种极端方式不仅易反弹,还可能因营养

不均衡打乱代谢节奏”,一旦恢复正常饮食,热量平衡被打破,体重容易迅速反弹。

李鹏洲强调,减肥的核心逻辑其实藏在“能否长期坚持”里,一般提倡以3-6个月为周期,循序渐进实现总体重5%-10%的平稳下降,这远比短期“暴瘦”更有意义。“没有最好的方法,只有最适合自己的。”无论是当下流行的轻断食、“16+8”饮食法,还是“邪修”创意,能长期执行的才是有效方案。

而“长期坚持”的密码,

恰恰需要内驱力的支撑。李鹏洲说:“缺乏足够动力的人,往往连减肥计划的启动都难以完成,更别说长期维持。”

“减肥的终极目标不是‘掉秤’数字,而是建立健康的生活逻辑。”李鹏洲认为,减肥夏令营等短期项目效果有限的原因,就在于脱离封闭环境后,很多人无法将健康习惯融入日常生活。“只有将体重管理转化为日常的自觉行动,从关注外貌转向重视健康,才能真正突破‘减了又胖’的循环。”