

“重体重管理, 为健康减负”系列 ⑩

减肥总是失败? 可能是这个激素在作祟

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

“明明吃得不多，也加大了运动量，怎么腰上的‘游泳圈’还是减不掉？”不少人在减重时会遇到这样的困扰。事实上，这可能并非你的自制力不足，而是体内一种名为“皮质醇”的激素在暗中作祟。

近期,关于“咖啡刺激皮质醇导致代谢紊乱,让小肚子越来越难减”的说法引发热议,“皮质醇”这个名词走进大众视野。关注健康的人以及减脂人士都把皮质醇当成了“洪水猛兽”，一心想着如何降低皮质醇。

那么，皮质醇到底是什么? 它是怎么影响体重的? 皮质醇升高真的会导致肥胖吗?



运动方式中，瑜伽等中低强度运动能更好地平衡皮质醇水平。图 / AI

皮质醇升高会让人变胖

“减脂克星皮质醇”“皮质醇高的六个表现”“你不是馋，只是皮质醇太高了”“你以为正常，实际是皮质醇‘爆表’的表现”……在社交平台上搜索“皮质醇”，不难发现它已成为减肥界的热词，健身达人、医疗大V们都在科普，商家也趁热打铁，推出声称可“降皮质醇”的保健品。

有网友说，自己因运动过量导致皮质醇升高，“晚上根本睡不着”。因工作压力导致皮质醇升高的说法，也得到众多网友认同。长沙姑娘小于表示，此前她因工作压力太大，晚上总睡不着觉，一年之内胖了10多公斤，皮质醇水平一直很高，后来去医院检查，发现已发展成胰岛素抵抗。“当初应该早点去医院做检查的。”

那么，皮质醇究竟是什么？

“皮质醇由肾上腺分泌，正常情况下是一种有益的‘应激激素’，本职工作是应对危机、调节代谢和抗炎。”9月2日，湖南省胸科医院营养科营养学博士何水清向今日女报 / 凤网记者介绍，在原始

社会，人类遇到猛兽时，皮质醇水平会飙升，让身体迅速进入“战斗或逃跑”模式，提供瞬间能量以应对危机；此外，皮质醇还能帮助调节血糖、脂肪和蛋白质的代谢，维持生理平衡。

然而，现代人面临的压力早已不是“猛兽突袭”式的短期刺激，而是工作任务繁重、人际关系紧张、熬夜失眠等“慢性压力”的持续叠加。当压力变成“持久战”，皮质醇会长期处于高水平状态，从“守护卫士”沦为扰乱代谢的“幕后黑手”。

皮质醇升高真的会让人变胖吗? 何水清给出了肯定的答案。他指出，长期过高的皮质醇会通过多重路径干扰体重管理，尤其容易导致腰腹部脂肪堆积，形成让人头疼的“压力肥”。

“当皮质醇持续处于高位时，会刺激大脑下丘脑，导致饥饿素水平升高。”此时，大脑会不断收到进食信号，且特别偏爱高糖、高脂肪的“安慰性食物”——蛋糕、奶茶、炸鸡、薯片等，这类食物能快速补充能量，让身体产生短暂愉悦感，长此以往

易引发暴饮暴食，进而导致脂肪堆积。

同时，皮质醇对脂肪储存的偏好十分明确：它会激活腹部脂肪细胞上的特定受体，让身体更易将多余热量以内脏脂肪的形式囤积在腰腹部。与皮下脂肪不同，内脏脂肪包裹着内脏器官，不仅会让腰围变粗，形成中心性肥胖（即常说的“苹果型身材”），还会增加糖尿病、心血管疾病等代谢性疾病的风险。

“长期过高的皮质醇还会让身体误以为‘困难时期’到了，进而进入节能模式：倾向于分解肌肉供能（因肌肉能耗高），同时努力保存脂肪。”何水清表示，肌肉量减少会导致基础代谢下降，意味着即便吃得和以前一样多，也更容易长胖；而减肥时，脂肪也会“顽固抵抗”，难以减掉。

此外，高皮质醇还会影响情绪，让人更易感到焦虑、烦躁、低落。为缓解坏情绪，很多人会不自觉通过“暴饮暴食”寻求安慰，体重增加又会带来自我否定，进而引发新的压力——压力再导致皮质醇升高，形成恶性循环，让减肥更困难。

让皮质醇回归平衡很简单

随着“皮质醇致肥”的说法走红，不少人开始追捧“降皮质醇保健品”，甚至直接戒掉每天必喝的咖啡。何水清表示，虽然“压力肥”真实存在，但管理皮质醇无需采用极端做法，从生活方式入手调整，就能让它回归正常轨道。

“饮食上，首先要拒绝极端节食——热量缺口过大会让身体陷入‘饥荒焦虑’，反而升高皮质醇。”何水清建议，早餐要吃好，确保摄入优质蛋白质（如鸡蛋、酸奶）和健康脂肪（如坚果），为一天提供稳定能量，避免血糖剧烈波动；多吃富含镁和维生素B的食物，如深绿色蔬菜、坚果、豆类、全谷物；减少精加工食品和高糖食物摄入，因血糖波动会加剧皮质醇分泌。

其次要选择正确的运动方式，避免“报复性运动”。很多人认为“运动越狠，减肥越快”，实则长时间高强度运动也是一种生理压力，会进一步升高皮质醇水平。“相比之下，瑜伽、普拉提、快走、游泳、太极等中低强度舒缓运动更合适，既能消耗热量，又能有效降低压力，从而平衡皮质醇水平。”

还要保持充足睡眠。“睡眠不足是导致皮质醇升高的主要原因之一，想要稳住皮质醇，需争取每晚7-9小时优质睡眠：建立规律睡眠习惯，睡前1小时远离手机、电脑等电子

设备，营造黑暗、安静的睡眠环境。”

此外，要学会管理情绪。何水清建议，可尝试正念冥想，每天只需5-10分钟，就能有效降低焦虑和皮质醇水平；可尝试深呼吸法，感到压力来袭时，进行几次深长的腹式呼吸，能快速激活副交感神经，让身体放松；还可培养爱好，无论是听音乐、看书、画画还是泡热水澡，找到能让自己彻底放松的事，定期给情绪“放假”，避免压力持续累积。

至于“喝咖啡会导致皮质醇升高”的说法，何水清表示，咖啡因确实会短暂刺激肾上腺分泌皮质醇，但这种升高是“一次性”的，并非“持续性超标”。对健康人而言，每天喝1-2杯（每杯约200-250毫升）咖啡，并不会直接导致皮质醇紊乱；真正需要警惕的是“过量饮用”（每天超过3-4杯），或在睡前4-6小时内喝咖啡——后者会干扰睡眠，而睡眠不好才是皮质醇失衡的“真凶”。“只要调整好咖啡饮用时间（早上喝）、控制好饮用量，基本不用担心皮质醇升高的问题。”

“通过均衡饮食、舒缓运动、优质睡眠和主动放松，将皮质醇水平恢复到正常范围，身体才愿意主动、可持续地瘦下来。”何水清总结，当我们学会给身体“松绑”，让皮质醇回归平衡，体重自然会随之稳定，身体也会更健康。

■资讯

惊悚! 三岁幼童误吞 40 颗磁力珠致食管和胃部穿孔

今日女报 / 凤网讯 (记者 罗雅洁 通讯员 刘钊) 近日，湖南省儿童医院成功救治一名误服 40 颗磁力珠、导致食管和胃部穿孔的三岁男童东东 (化名)。目前，东东生命体征平稳，正处于康复中。

事发当日，东东在邵阳家中将磁力珠误当作“糖果”吞入。奶奶起初以为东东只吃下一颗，便想观察磁力珠能否随大便排出。三天过去，磁力珠未排出，且东东频繁腹痛，家长遂将其送往当地医院。检查发现东东吞下多颗磁力珠，情况危急，家长赶忙将其转至湖南省儿童医院。

完善各项术前评估后，医疗团队为东东实施急诊全麻气管插管下内镜手术。术中发现，东东食管和胃内共有 40 颗磁力珠相互吸附成团，嵌顿于食管壁与胃底处。因磁力珠数量多、磁性强且滞留时间长，已造成局部组织严重受压，进而引发缺血与穿孔。手术团队精细操作，成功将全部磁力珠完整取出。目前，东东在消化营养科病房团队的精心护理下，正逐步恢复。

该院消化营养科副主任医师刘莉提醒广大家长：磁力珠 (又称巴克球) 具有高

磁性，是危险玩具，不适合儿童玩耍。孩子误吞后，早期通常无症状，若未及时发现且孩子不会告知家长，过几小时可能出现腹痛、呕吐等症状；若仅误吞一颗，家长可观察其能否随大便排出；但误吞两颗及以上时，磁力珠可能在消化系统内互相吸附成团，引发消化道穿孔、梗阻等严重并发症，甚至危及生命。请务必让低龄儿童远离此类产品，日常生活中加强对小件物品的保管，防范意外发生；若发生误吞，须立即送医。

注射隆胸变“定时炸弹”，腔镜精准拆除健康危机

今日女报 / 凤网讯 (通讯员 陈智峰 陈怡如) 近日，长沙市中心医院 (南华大学附属长沙中心医院) 乳腺甲状腺外科，成功为一名深受隆胸后遗症困扰的黄女士 (化名) 实施腔镜辅助下双侧乳房注射式假体取出术，不但帮她解除了长达二十余年的病痛，更重塑了健康与自信。

二十余年前，黄女士为追求美丽，接受了当时流行的注射隆胸术。起初她未察觉异样，近期双侧乳房却出现持续性胀痛，外观严重变形，不仅影响心理健康，还降低了生活质量。心急如焚的黄女士来到长沙市中心医院乳腺甲状腺外科就诊。经专业乳腺超声检查，

结果显示：双侧假体已发生内下方渗漏。渗漏的材料如同潜伏体内的“定时炸弹”，不断刺激周围组织，引发剧烈疼痛与炎症反应，若不及时处理，将严重威胁健康。

面对这一复杂病例，乳腺甲状腺外科副主任医师陈智峰及专家团队进行了全面细致的评估。考虑到隆胸材料渗漏后与组织紧密混杂、取出难度大，为最大程度减少手术创伤、提高清除效率并促进术后恢复，团队决定采用先进的腔镜辅助技术实施手术。

手术过程顺利，创伤极小。术后黄女士恢复良好，乳房胀痛症状完全消失，外观也得到显著改善。