

3个月狂瘦20斤?

当心“奶奶减肥法”吃成“伤身法”

今日女报/凤网记者 吴雯倩 通讯员 杨正强

最近,不少网友刷到一篇神乎其神的文章,称“3个月狂瘦20斤”。据博主描述,这种方法既不用去健身房暴汗,也不用啃水煮菜度日,全靠一套“奶奶级”生活化习惯,就能轻松甩掉赘肉。随后,“奶奶减肥法”频登热搜,成为当下最具热度的减重方式之一。

这种源于老一辈生活习惯的减重方式,以“清淡饮食、规律作息、适度活动”为核心,主打“不挨饿、不费力、易坚持”,吸引了不少上班族、产后宝妈、中老年群体跟风尝试。然而,照搬“奶奶式”生活习惯,真的安全无忧吗?

“奶奶减肥法”走红

“不用饿肚子,不用逼自己运动,跟着奶奶的法子吃饭、作息,3个月就瘦了8斤,气色也变好了。”28岁的上班族李女士在小红书分享起了自己的经历。她曾尝试过多种减肥方法,轻断食、生酮、控卡,“要么难坚持,要么会反弹”。直到偶然刷到“奶奶减肥法”,她便开始尝试每天三餐吃玉米、红薯等主食,搭配清炒青菜和少量瘦肉,饭后坚持散步15分钟,“不仅体重稳步下降,长期困扰的肠胃不适也得到了缓解”。

程序员王先生也是“奶奶减肥法”的实践者。因加班频繁、长期吃外卖,王先生体重逐年攀升至160斤,体检时还查出轻度脂肪肝。刷到“奶奶减肥法”后,他调整作息,提前10分钟起床,煮一碗

小米粥搭配茶叶蛋;午餐点外卖时,优先选取清炒时蔬、去皮鸡腿等低脂高蛋白菜品;加班饿了就吃半根蒸玉米。几个月下来,王先生成功减重12斤,轻度脂肪肝症状也减轻了。

打开社交平台,#奶奶减肥法#相关话题阅读量达亿次,延伸出来的各类分享帖、实操教程随处可见,更有帖子称“3个月狂瘦20斤”,吸引不少网友加入打卡行列。不同于网红减肥法的复杂流程和苛刻要求,网友纷纷点赞“奶奶减肥法”主打老一辈的生活模式——三餐规律、少油少盐、早睡早起,称其“轻松减重、享瘦无忧”。



3个月狂瘦20斤



AI制图

二胎妈妈跟风打卡,致营养缺乏性神经病变

“奶奶减肥法”真是有奇效又健康的减重绝佳选择吗?

“如果执行得当,它确实是一种非常优秀的减重和维持健康的饮食方式。”湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅在接受今日女报/凤网记者采访时说,“奶奶减肥法”倡导的少油少盐、天然食材、少食多餐,本质上是回归天然饮食方式。

但接着她话锋一转:“可不少人将‘奶奶减肥法’简单等同于只吃白粥、清炒青菜,不吃荤腥,这极易

导致营养不良、代谢下降等问题。”

唐寒梅分享了她曾遇到的一位二胎妈妈的例子:这位妈妈产后想快速恢复身材,不仅彻底杜绝饮食中所有油脂,所有菜品全水煮,主食也全部换成粗粮且严格控量,还搭配了高强度健身,这样的状态持续了约4个月。

“来就诊时,这位妈妈说自己从蹲位或坐位站起时会眼前发黑、天旋地转,甚至还摔倒过一次,同时还觉得极度疲劳、双下肢无力、注意力不集中,情绪也特别烦躁。”

唐寒梅说,检查后发现这位妈妈有明显贫血,还出现了体位性低血压,握力也大幅偏低。究其原因,是长期极低油脂饮食导致必需脂肪酸摄入不足,引发脂溶性维生素严重吸收障碍,同时蛋白质、能量供给也严重不足,维生素B₁₂水平下降。

“对于产后女性而言,激素水平未完全恢复,内分泌紊乱,不恰当的减肥方式会加速关键神经营养素的耗竭,她的头晕不只是低血糖,更是神经功能受损的表现。”

奶奶减肥法照搬照做不可取

在唐寒梅看来,“奶奶减肥法”有用,但必须结合现代人的生活方式和体质调整细节。“有些人把少油理解成拒绝脂肪,认为天然食材就是低热量,只吃白米粥、红枣、桂圆等,其实这些食材的糖分、热量密度一点也不低。”她列举了网络上不少人陷入的几个误区:比如“白粥配咸菜”的吃法,肉类摄入极少,短期掉的体重多是水分和肌肉,极易反弹;又比如“营养都在汤里”、喝汤不吃肉,实则汤里多是脂肪、嘌呤和盐;还有人“做菜不放油”、只吃水煮菜,最终导致皮肤干燥、便秘,影响内分泌。

如何做到营养与减重双赢?唐

寒梅给出了建议:主食坚持粗粮细粮1:1搭配,保护肠胃且平稳血糖;每餐保证一掌心的荤菜或豆制品,减重攻坚期更要提高蛋白质比例;每天烹调用油控制在两瓷勺左右,再吃一小把原味坚果补充优质脂肪,调整进食顺序,先喝素汤、喝水,再吃蔬菜,接着吃蛋白质,最后吃主食,以达到事半功倍的效果。

针对上班族、中老年、产后妈妈等不同人群,唐寒梅也给出了适配的减重方案:比如上班族可将外卖主食的1/3换成杂豆、玉米,自带卤牛肉、鸡蛋补充蛋白质;中老年人要摒弃“咸菜配粥”的吃法,保证每天1个鸡蛋、1杯奶、3两鱼

或豆腐,用菜籽油替代猪油;产后妈妈喝催奶汤时要撇去浮油,用小米粥养气血,避免产后立即极端节食。

“任何减肥方法,如果它无法长期坚持,或导致你精神萎靡、出现生理功能异常,那么它本质上就是一种疾病诱导法。”唐寒梅提醒,对于体重基数较大、有糖尿病、痛风等基础疾病的人群,盲目跟风“奶奶减肥法”可能会加重病情。“健康减重的核心从来不是单纯降低体重数字,而是减少脂肪、保留甚至增加肌肉,唯有结合自身情况科学适配、循序渐进,才能收获健康与轻盈。”

资讯 >>

41岁张雪峰猝然离世! 这些心脏预警别忽略

今日女报/凤网记者 吴雯倩

2026年3月24日晚间,41岁的知名教育博主张雪峰因心源性猝死离世,消息迅速冲上热搜。据央视新闻报道,我国每年心源性猝死者达55万人,相当于每天死亡1500人,每1分钟便会有1人因心脏因素而猝死。心源性猝死是否真的没有征兆,又该如何预防呢?

因心脏代偿状态,张雪峰曾被强制住院

张雪峰的病情其实有渐进过程,并非突发。

十年前,凭借《七分钟解读34所985高校》,张雪峰一战成名。此后他创立苏州峰学蔚来教育科技有限公司,靠着“话糙理不糙”的犀利风格,广获关注。

张雪峰的病情其实在2023年已有征兆。因长期高压工作、日均睡眠严重不足,他曾出现胸闷心悸,被医院强制住院,并诊断为慢性疲劳综合征,伴自主神经功能紊乱,医生提醒其心脏已处于代偿状态,需停工休养。

但他出院后迅速复工,并依旧连轴开讲座直播,有网友曾说在后期直播中,他出现手抖、频繁闭目缓神等异常。2026年3月22日他曾在朋友圈晒跑步7公里的打卡记录,也有网友称其当月累计跑步达72公里。

3月24日中午12点26分,张雪峰在公司跑步后出现不适,被紧急送至医院。遗憾的是,经全力抢救无效于下午3点50分不幸去世。医院诊断原因为心源性猝死。

日常护心三步法:预防、筛查、急救

长沙市第三医院心血管内科四病室主任肖晓霞介绍,心源性猝死也被称为心血管疾病里的“无声杀手”,其发生主要由心脏电活动紊乱导致恶性心律失常(如室速、室颤),致心脏瞬间失去泵血能力,引发大脑及全身器官缺血缺氧造成。“长期熬夜、过度疲劳、工作压力大等是主要诱因,发病急、进展快、死亡率极高是显著特点,而且近年越来越呈现年轻化的趋势了”。

有数据显示,我国每年猝死人群中75%以上都是心源性猝死,院外抢救成功率不足3%。

很多人觉得心源性猝死毫无预兆,其实不然。肖晓霞说,大多数心源性猝死患者在发病前数天、数周甚至数月,身体早已发出预警信号:反复出现胸闷、胸痛,尤其是活动后加重,休息后稍有缓解,莫名心慌、心悸,感觉心跳过快、过慢或节律紊乱;持续气短、呼吸困难,轻微活动就气喘吁吁;出现头晕、黑蒙、全身乏力、精神萎靡,恶心、呕吐、上腹部不适,或肩背、颈部、手臂放射性疼痛。

肖晓霞建议,日常生活中,大家应注意培养健康的生活习惯,如低盐低脂饮食,减少反式脂肪酸、饱和脂肪酸以及糖分的摄入;高血压、糖尿病和血脂异常者应定期监测血糖、血脂。特别是有基础心脏病者,如冠心病、心肌梗死病史、心肌病、心力衰竭、瓣膜性心脏病等;有不明原因的心悸或晕厥史,这是心脏发出的重要预警信号;直系亲属中有较年轻发生心源性猝死的情况者,建议定期健康体检,进行常规心电图或动态心电图、心脏超声,必要时完善心脏磁共振等检查。

“务必保证休息,熬夜后不剧烈运动,多吃香蕉、菠菜等富钾食物。”肖晓霞特别提醒,高压人群每天可做10分钟冥想减压,当血压超160/100mmHg即暂停运动;普通人群最好每年做1次心脏体检,高危人群每6个月复查;如发生紧急情况立即拨打120,胸外按压(两乳头连线中点,5~6厘米深,100~120次/分),有AED(自动体外除颤器)可立即使用。