

极速减重后，她的腰身减了，皮肤毁了……

今日女报/凤网记者 吴雯倩 通讯员 林探宇

炎炎夏日来临，各式各样的清凉穿搭成了不少爱美女性的心头好。为了能早日穿上心仪的小裙子、展露好身材，很多人开启了“速成减肥”模式：戒掉主食，每天泡健身房高强度运动，只希望在短时间内快速减重。可就在体重下降的同时，不少人发现皮肤频繁出现红疹、瘙痒、长痘……减肥怎么反倒让人变丑了？带着这些疑问，今日女报/凤网记者走访湖南省妇幼保健院医生，得知盲目减肥背后暗藏诸多健康隐患。



扫一扫，了解更多内容

快速瘦身，年轻姑娘满身长出大片皮疹

盛夏将至，年轻姑娘小许急于快速塑形，制定了一套严苛瘦身计划：三餐清淡、完全戒断碳水，每日搭配高强度健身训练。节食加运动的减脂效果十分突出，一个多月减重8公斤。看着体重数字持续下降，她一度以为找到了高效瘦身捷径。

可喜悦没持续多久，她身上冒出零星小红疙瘩，伴随轻微瘙痒。起初小许以为只是普通痱子，不料短短数日，细小丘疹快速扩散，从颈部、锁骨蔓延成片，瘙痒愈发剧烈。抓挠后患处破皮渗液，她只得赶往医院就诊。

湖南省妇幼保健院副主任医师穆仪冰解释，小许患上的是无菌性炎症：短期内彻底不吃碳水、叠加超负荷运动，打乱人体正常供能机制；身体糖原耗尽后，只能加速

分解脂肪供能，过程中生成大量酮体，这类代谢产物随汗液排出，直接刺激皮肤诱发炎症。加之节食，小许的饮食单一，皮肤缺少必需脂肪酸、各类维生素滋养，在代谢刺激、皮肤屏障脆弱双重作用下，以红疹、瘙痒、毛囊角化等症状发出健康预警。

“除皮肤瘙痒外，临床中极速减肥人群爆痘、长湿疹的情况很常见。”穆仪冰表示，极速减脂阶段进食量大幅缩减，不少减脂女性饮食结构单一，身体长期缺乏A、B族维生素和锌等营养素；内分泌紊乱叠加身体持续慢性炎症，脸颊、前胸、后背反复长出红肿硬痘，俗称“减脂痘”。这类痘痘顽固难消，愈合后极易留下痘印、痘坑，后期修复难度很大。

除此之外，营养缺失会破坏皮肤保护屏

障，皮肤干燥泛红、瘙痒频发，四肢、躯干易发湿疹。运动出汗后瘙痒加剧，极易陷入“越减越痒、越痒越抓”的恶性循环。



AI制图

科学减脂护肤，规避皮肤受损后遗症

“极低低碳饮食、超负荷运动这类极端减肥方式，会全方位、持续性损伤皮肤，部分伤害甚至不可逆。”穆仪冰提醒，极端减脂会加重身体慢性炎症，让皮肤长期暗沉、泛红、敏感；炎症消退后易形成色素沉着，致使肤色发黄无光。同时，极低碳水、低蛋白饮食，缺少合成皮肤脂质、胶原蛋白的原料，一方面皮肤锁水力暴跌，常年干燥紧绷，另一方面皮肤松弛、细纹加深，甚至面部凹陷，出现“瘦得快、老得快”的状况。

针对减脂期已经出现干痒、泛红、长丘疹等初期不适的女性，穆仪冰给出紧急止损方案：立刻停止生酮、断碳、极低热量节食与高强度超负荷运动；调整饮食结构，逐步添加米饭、玉米、紫薯等主食，搭配鸡蛋、

瘦肉、鱼虾、牛奶等优质蛋白，让身体代谢慢慢回归平稳。症状严重者，可前往医院营养科定制专业调理方案。

皮肤护理方面，切忌抓挠患处、热水烫洗止痒；暂时停用美白、抗衰等功效型护肤品，只用温和产品做好基础舒缓保湿；若观察数日后症状没有缓解，及时到皮肤科就诊，切勿拖延。

想要减脂塑形同时养好肌肤，穆仪冰分享了实用养肤要点：

补足优质蛋白，避免身体分解胶原蛋白供能，预防皮肤松弛；

摄入优质油脂，依靠植物油、深海鱼、坚果补充必需脂肪酸，稳固皮肤屏障；

多吃抗氧化食材，补充维生素A、C、E，

适量补锌，减轻自由基伤害，防止瘦后肤色暗沉；

足量摄入膳食纤维，养护肠道菌群，从源头降低身体慢性炎症；

食材多样新鲜，杜绝单一饮食，避免减重带来的隐形饥饿；

减重期间可按需补充复合维生素、矿物质制剂。

“健康减重有标准区间，每周减重0.5至1公斤最为安全，每月减重控制在2至4公斤为宜。”穆仪冰再三强调，减肥没有捷径，循序渐进、膳食均衡、适度运动，才能在减掉多余脂肪的同时，守护皮肤、代谢与全身健康，切勿透支长远健康换取一时体重数字。

17岁少女气道近乎闭塞，内镜技术打通生命通道

今日女报/凤网(记者 吴雯倩 通讯员 卢志斌 陈亚男)近日，一名重症肺结核患者17岁女孩小雨受凉后咳嗽发热，左主支气管近乎完全闭塞，湖南省胸科医院多学科联合开展内镜手术，成功为她疏通闭塞气道。家住益阳的小雨半年来饱受病痛折磨，轻微活动便胸闷气喘、呼吸困难。她2024年确诊肺结核，规范治疗后停药，今年年初受凉后病情复发，反复咳嗽、咳痰、持续发热。进一步检查显示，小雨左肺病灶严重，左主支气管几乎全部闭塞，脓胸持续压迫肺组织，肺功能面临永久性损伤，

情况危急。家人紧急带她前往医院救治。

医院内镜中心联合多学科制定综合诊疗方案：先借助内窥镜彻底清理胸腔脓液、松解粘连组织；再运用支气管镜，对狭窄气道实施瘢痕松解、球囊扩张、冷冻消融等精细操作。医护团队在毫米级狭窄管腔里一步步疏通梗阻，顺利贯通闭塞气道。6月5日复查结果显示，患者肺部病灶明显好转，萎陷的肺组织重新复张，气道通畅，肺功能稳步恢复，小雨再也不用忍受长期憋气的痛苦。

30年被“歪头”困扰，微创术矫正男子斜颈

今日女报/凤网(记者 陈寒冰 通讯员 开丹妮 朱文青)近日，38岁先天性斜颈患者黄平(化名)在长沙市中心医院脊柱外科二区康复出院，困扰他三十余年的歪脖子畸形得到彻底矫正，颈部外形、活动功能大幅改善。

黄平幼年便出现头部向左偏、颈部活动受限的症状，家人误以为只是睡姿不当，没有及时干预。随年龄增长，斜颈持续加重，造成左右脸颊不对称、颈椎活动受限，严重干扰日常工作与

人际交往。入院检查后，医生确诊为先天性胸锁乳突肌性斜颈。

该院脊柱外科二区主任曾浩介绍，大众普遍存在认知误区，不少人觉得斜颈只是坏习惯、成年后无法矫正。实际上，该病根源是胸锁乳突肌先天挛缩，婴幼儿时期是理疗矫正黄金期，延误治疗会诱发面部不对称、颈椎侧弯等不可逆损伤。但成年人依旧可以通过手术矫正畸形。

结合患者实际病情，医疗团队实施内镜下胸锁乳突

肌切断微创手术。对比传统5至6厘米长切口手术，该术式仅开1厘米微小创口，术中精准松解挛缩肌肉与粘连组织，整台手术不足20分钟，出血量少于20毫升，美容缝合后疤痕极淡几乎看不见。术后黄平恢复速度快，三天达到出院标准。

医护人员提醒：儿童斜颈务必早筛查、早干预；成年斜颈患者不必放弃治疗，微创技术能够有效矫正畸形、恢复颈部功能，显著提升生活质量。

“关爱雏鹰”！湖南省儿童医院科普巡讲走进县乡课堂

今日女报/凤网(记者 罗雅洁 通讯员 喻小芳)近日，由湖南省妇联指导、湖南省妇女儿童发展基金会主办、湖南省儿童医院承办的第十一届“关爱雏鹰·呵护健康”公

益科普巡讲，走进长沙、岳阳、益阳等7个市州的县乡校园。本次活动覆盖全省17所“知心屋”学校，开展17场专题科普讲座，惠及师生、家长共计2500余人。

活动设置心理、健康两大宣讲板块。心理专家结合真实案例，讲解情绪疏导、厌学干预、网络成瘾矫正等知识，帮助师生与家长筑牢心理健康防线；保健、营养专家围绕视力防护、

口腔护理、脊柱养护、科学膳食等内容，纠正乡村儿童不良生活习惯，传授简单易操作的健康养护方法。

据了解，该公益项目已实现湖南省各市州、区县全覆盖。

十一年来累计开展科普讲座871场，服务群众超28.8万人次。今年下半年，巡讲队伍还将奔赴常德、湘西、怀化等地，计划完成80余场科普宣讲活动。