“负面情绪”变为“腹部赘肉”

不好意思！你可能真的被“气胖”了

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

“三餐吃得比以前还少，运动也没停，但天天为些小事和老公吵架，结果肚子胖了一圈……”最近，“气胖”“皮质醇把气变成肉”在网络上频频被提起。不少网友调侃自己胖是“被气的”，真的是这样吗？

四肢纤细肚子大是“气胖”信号

AI 制图

32 岁的谭女士（化名）是某金融机构职员，在同事眼中，她是“自律标杆”：早餐燕麦配蓝莓，午餐少油鸡胸肉沙拉，晚餐基本不吃主食；甜点奶茶一概不碰。然而，最近一年，她遭遇了“减肥悖论”——四肢依旧纤细，体重秤数字未变，唯独腰围从 68 厘米增至 75 厘米，“我甚至怀疑裤子尺码弄错了”。更让她困扰的是，工作压力让她焦虑失眠，脾气也变得急躁，“总觉得心口压着一口气，吐不出来”。

不久前，她前往湖南省中医药大学附属一医院就诊。经检查，该院慢病管理中心主任蔡亚宏发现，谭女士的皮质醇激素偏高，“属于压力和脾气把自己憋胖的，也就是大家平时说的‘气胖’了”。

“‘气胖’并非‘玄学’，而是情绪压力导致激素紊乱、代谢下降的结果。”蔡亚宏向今日女报 / 凤网记者介绍，近年来，门诊中此类患者占比显著上升，前来就诊肥胖人群中超四成都与长期焦虑、易怒、精神内耗密切相关，“特别集中在高压职场女性、全职宝妈及长期家庭情绪压抑的人群，这类人压力无处释放、作息紊乱、伴有失眠”。

与普通肥胖不同，“气胖”多表现为向心性肥胖，也就是四肢纤细，腰腹脂肪异常堆积。“这与压力激素皮质醇密切相关。”蔡亚宏解释，长期焦虑、熬夜令皮质醇持续处于高位，身体主动降低基础代谢率，优先囤积腹部内脏脂肪，同时抑制脂肪分解。

皮质醇是如何将负面情绪转化为“腹部赘肉”的？蔡亚宏解释，腹部脂肪对皮质醇敏感度极高，其皮质醇受体数量是四肢的 3 至 5 倍，因此脂肪首先堆积于腰腹。与此同时，皮质醇还会锁住脂肪、升高血糖，令常规节食和运动效果大打折扣。

好情绪是最好的燃脂剂

“‘气胖’本质是激素紊乱而非热量超标。”蔡亚宏强调，只依靠高强度运动或节食反而加重压力，进一步推高皮质醇，导致越减越虚、越减越胖。若干预不足，不仅会形成易胖难瘦体质，更可能引发脂肪肝、高血脂、胰岛素抵抗，女性还会出现月经紊乱、结节等问题，甚至增加高血压、焦虑障碍等多重风险。

值得注意的是，“气胖”还需辨证分型。短期暴怒、脾气急躁属肝火旺盛，脂肪偏硬，常伴痘痘便秘；长期压抑、生闷气则属肝气郁结，脂肪松软，人多疲乏浮肿。两者的调理方向截然不同：前者需清泻肝火、平稳情绪；后者则要疏肝理气、健脾祛湿。

“场景不同、压力来源不同，肥胖部位也略有差异。”蔡亚宏补充道，职场内卷多致上腹部肥胖（苹果型），人际矛盾易堆积于侧腰后背（肩宽背厚），家庭焦虑则常见于小腹胯部（梨形），育儿焦虑者还可能伴随气血虚弱型浮肿。

“很多时候，稳住情绪比节食和运动更有效！”蔡亚宏说，首先，拒绝熬夜，这是皮质醇稳定的基础；其次，学会情绪疏导，避免生闷气，日常可轻叩胸前膻中穴缓解胸闷，睡前按揉脚背太冲穴疏解肝郁。运动方面，选择舒缓的项目，避免高强度无氧运动刺激皮质醇分泌；饮食方面，减少辛辣油炸、精制碳水摄入，避免过度温补造成淤堵。

“许多患者调整作息、学会自我接纳后，即便不刻意节食，腰围也会自然回缩。”蔡亚宏笑言，“好情绪才是最好的燃脂剂”。

室内游泳会变黑？不是你的错觉

今日女报 / 凤网记者 徐珂

盛夏高温，女艺人颜如晶挑战“泳池暴走 5 公里”的减重方法冲上热搜，不少想减脂的人纷纷跟风下水。然而，许多人在享受清凉与燃脂的同时，发现自己的皮肤悄悄“变了色”。

“一直以为游泳后变黑了是错觉，没想到是真的。”7 月 31 日，长沙陈女士无奈地向今日女报 / 凤网记者吐槽，自从今年开始游泳减脂后，她发现不仅皮肤变黑了，头发也变得十分干燥，即使用了去氯洗面奶也没有得到改善。陈女士的烦恼并非个例。不少游泳馆也采取了应对措施，长沙某游泳馆张教练告诉记者：“因为太阳比较大，最近露光的那侧玻璃已经遮挡起来了。”

“普通采光玻璃窗、PC 阳光顶棚难以完全阻隔长波黑斑效应紫外线。”湘雅三医院皮肤科副主任丁澍副教授解释，这类紫外线不会带来明显灼热感，不易被人体察觉，却能持续刺激黑色素合成，加上水面会反射紫外线，面部、肩背、四肢全方位受到照射，让人在不知不觉中“均匀变黑”。

“除此之外，泳池含氯消毒水会加剧皮肤干燥、脱皮，间接加重色素沉着问题。”丁澍表示，紫外线是诱发皮肤变黑的直接因素，氯制剂会破坏皮肤表面皮脂膜，降低皮肤抵御紫外线刺激的能力，二者叠加，皮肤暗沉、干燥等问题会更加突出。

那么，如何在泳池畅游的同时守护肌肤状态？丁澍建议：白天在带有采光顶、玻璃窗的室内游泳馆游泳，建议选用防水防汗型广谱防晒霜；夜间游泳没有日光紫外线，重点做好氯水刺激防护即可，“如果担心，可选择长袖连体泳衣，物理遮挡的防护效果最为稳定”。

“泳后洗护有一个关键窗口期，尽量在上岸 10 分钟内冲洗。”丁澍特别提醒，若长时间拖延，皮肤上残留的含氯物质随水分蒸发，会牢牢附着在角质层持续产生刺激，及时冲洗效果最佳，不要等到回家再清洁。对于皮肤屏障脆弱的敏感肌人群、儿童，建议采用温水冲淋＋弱酸性去氯洗护轻柔清洁＋保湿修护的方式来保护皮肤。

AI 制图

一张白纸就能自测甲状腺疾病？医生：别跟风

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩 实习生 黄灵玥 通讯员 梁辉

近日，“一张白纸自测甲状腺”的方法在社交平台上备受关注，凭借手臂平举、手背放纸观察抖动情况的简单操作，成为网友自测甲状腺是否健康的热门方式。不少女性跟风检测，或因纸张微抖过度焦虑，或因试纸平稳便放松筛查警惕心。一张白纸就能查甲状腺隐患吗？

“规范的白纸震颤测试有着严格的前置条件，网络教程几乎全部省略。”湖南省人民医院乳甲外科主任张超杰解释，标准自测需要室温适宜、身体静息、双臂平举、闭眼静止的前提下，还要排除运动、咖啡浓茶、情绪紧张、身体劳累等干扰，“普通人随意自测，结果并不具备参考性”。他援引国际通用临床统计数据补充说明，临床上约 70% 的甲亢患者会出现手部震颤，但依靠白纸自测能成功检出的概率不足 30%，特别是甲减患者很少有手抖症状，极易因该方法直接漏诊。

“尤其对备孕女性而言，盲目采信结果、忽视正规检查，风险更大。”张超杰解释，女性经期、孕期、更年期雌激素剧烈波动，会影响甲状腺激素水平，造成无症状甲状腺功能异常，所以仅靠网红自测的方式会漏掉关键亚临床病变，埋下母婴健康隐患。

同时，张超杰推荐了一套较为完整的甲状腺自查动作：白纸震颤测试；镜前仰头吞咽，观察颈部是否不对称肿大；连续三天晨起静息测脉搏；自查体重睡眠月经变化；轻触颈前排查是否有压痛感。他特别强调：“居家自查仅为筛查线索，绝对不能替代甲功五项抽血＋甲状腺彩超的正规检查。”

针对部分女性在网购平台上自行购买散结茶、甲状腺保健品的现象，张超杰提醒，切勿跟风网红方法判断病情，更不要自行买药、茶饮调理，发现异常务必及时就医、规范诊疗。