

普通人如何“热辣滚烫”

本报关注

医师报讯（融媒体记者 贾薇薇 杨瑞静 管颜青）减重被爱美女性视为一项终身事业。《热辣滚烫》的热播，让公众见证了贾玲一年减重100斤的惊艳亮相，也掀起了新一轮的减肥热潮。

不过，在“贾玲的减重方案是否能够复制”的热烈讨论中，我们更应该明白，减重不是为了迎合“以瘦为美”的审美视角，而是塑造健康体魄的必要选择。众所周知，肥胖与心血管病、高血脂、糖尿病等多种慢病关系密切，还会引发关节疼痛、睡眠呼吸暂停等健康问题。

那么，何时是减重的最佳时机？如何制定科学的减重方案？又该怎样突破反弹的魔咒？《医师报》社特邀多学科领域专家出谋划策，为沸腾每一个普通人的“热辣滚烫”助力！

访谈嘉宾

- 孟化 中日友好医院普外科·代谢减重中心主任
- 冯波 上海东方医院内分泌科主任
- 张莹 广州医科大学附属第三医院内分泌科主任
- 尚菊菊 首都医科大学附属北京中医医院内分泌科负责人
- 马慧娟 河北医科大学第一医院内分泌科
- 蒲丹岚 重庆市渝北区人民医院内分泌科

为何减重？

肥胖诱发多种健康问题

春暖花开的季节被视为减重的最佳时机，人们总是期待在换上厚重的冬衣之后能够展露完美身材。不过，你真的需要减重吗？其实，肥胖并不是一种视觉效果，而是一种科学定义。马慧娟介绍，临床实践中，通常通过测量体质指数（BMI）、腰围和腰臀比等指标来评估是否超重或肥胖，当前我国对于超重的定义为BMI ≥ 24 kg/m²，肥胖的定义为BMI ≥ 28 kg/m²。

那么，我们究竟为什么会胖？常见原因有两种：最主要原因是不良生活方式，如暴饮暴食、缺乏运动、熬夜、情绪性进食等，不仅会导致体重增加，还可能对身体健康产生其他不良影响。另一种则与原发性疾病有关，如胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征等，也可导致肥胖，

此类患者更需要针对其病因寻求治疗。

此外，还要纠正一个观点，减重可不是为了好看，而是为了健康。“尽管部分超重或肥胖人群认为自身没有明显健康问题，但流行病学调查显示，这些个体的健康状态或会随着时间推移而恶化。”张莹解释到，一般而言，超重和肥胖会引起多种代谢性疾病，如糖尿病、高血压、高血脂等，还可能导致生物力学问题，如关节疼痛、睡眠呼吸暂停等。更重要的是，肥胖还与肿瘤风险增加、焦虑抑郁等心理健康问题有关。

张莹认为，对于超重或肥胖患者，即使体重只减轻15%，也可以显著改善身体状况。“因此，我们鼓励所有超重和肥胖者重视体重问题，积极寻求专业帮助。”

何时减重？

盲目追求低体重不可取

贾玲的惊艳亮相激发了公众的减重热情，但从医学角度分析，张莹认为，虽然在1年内减重100斤是可以接受的目标，但她并不推荐为了追求戏剧效果而采取极端的增肥、减重措施。同时她也提醒，在减肥热潮中更应保持理性，更多地关注自身的身体状况，而非盲目追求低体重。“肥胖悖论”现象已在多项研究中被证实，对于老年人群，轻度肥胖可能与更高的生存率和较低的发病率相关。

冯波也表示，对女性

而言，体重管理是一个重要议题。因为月经、生育等问题都有可能受到体重变化的影响。从长远来看，不健康的体重控制方式或将影响女性的生育能力，女性需要保持一定量的皮下脂肪。

因此，减肥时机因人而异的，需要根据自身的身体状况来判断。“对于那些已经出现超重或肥胖并发症的个体，减重是必要的。”马慧娟表示，当你因体重问题而感到身体不适时，正是改变的最佳时机。

减重100斤，这对大多数人来说是一个过高目标，但，“普通人通过饮食、运动和睡眠管理，年减重30~40斤完全可行。”尚菊菊根据临床经验总结道，中医治疗可以通过调理脾胃功能和睡眠的方式，帮助患者年减重30~40斤。既往患者中不乏月减重3~4斤的案例，更有甚者可月减10斤。

从中医理论角度，尚菊菊指出，肥胖与个体代谢紊乱有关，有人“喝凉水也胖”正是源于此。通过中药调理，辅以饮食控制、适当运动及睡眠调整（建议晚11点前入睡），可实现显著减重并降低反弹概率。尚菊菊举例道，一

如何减重？

坚守“管住嘴 迈开腿”基本法则

些中医疗法包括针灸、物理疗法、足浴和穴位埋线等，均对脾胃功能及减重有效，且已取得临床研究的验证。

蒲丹岚则指出，“管住嘴，迈开腿”是减重的基本法则。减肥首先要制造热量差，即摄入热量要小于消耗热量，因此控制饮食是第一步，很多人寄希望于减肥药物，其原理也不外乎抑制食欲即减少摄入，或抑制吸收即增加排出。

如何选择科学的饮食方案？对于近来比较流行的轻断食或间歇性饮食方法，包括“16+8”“5+2”等，马慧娟表示，虽然其应用较为广泛，但科学性还有待商榷，由于其与

国人一日三餐的饮食习惯相悖，还可能会引起胆结石、肠胃炎等健康问题。马慧娟强调，减重最重要的是达到能量的负平衡，形式并不重要，摄入热量的降低才是重点。

当前比较推荐的健康饮食方式的特点是低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维，不过要注意身体的适应能力。同时，马慧娟强调，大脑的主要热量来源于碳水，因此完全戒掉碳水的做法并不可取。

此外，冯波还指出，进食速度也与体重有关。研究发现，体重较重的人往往吃饭较快，较瘦的人吃饭较慢。因此，冯波建议饮食时“慢慢

吃”，这样可以给大脑足够时间接收饱腹信号，从而避免过量摄入。

在“管住嘴”的基础上，“迈开腿”也是必不可少的措施，蒲丹岚建议，选择一项自己热爱的、更易坚持的运动，至关重要，如游泳、跑步、打羽毛球等都是不错的选择。

“科学地、逐步地进行减重，才有可能实现大幅减重，从而将BMI从过高水平恢复到正常范围。”张莹指出，具体来说，就是设定逐步实现的减重目标，而非短期内快速减重。例如，第一个月的减重目标可设为是体重的8%，随后逐渐调整为每月5%。

如何不反弹？

改变自我 重塑体重调定点

“为什么很多人减肥困难？因为每个人的身体都有一个体重调定点，帮助稳定体重。”孟化介绍，在自然状态下，人的体重总会趋向于维持在一个稳定的范围内，这个数值被称为“体重调定点”，如果体重高出这个范围，身体会通过增加消耗、控制食欲等方式，帮助减轻体重。相反，如果体重低于稳定范围，身体也会通过减少消耗、增加食欲等让体重回升。

“常见的减重方式包括饮食干预、运动、药物、减重手术等方式，但只有减重手术可改变体重调定点，这也是为什

么非手术的减肥方法更容易反弹的原因。”孟化表示，减重手术包括袖状胃切除术、胃旁路手术、胃束带术、胃内水球疗法等，不仅可以减少食物的摄入和吸收，还可以抑制饥饿素分泌，下调体重调定点，限制固体食物摄入，调整内分泌，改变微生物菌群，从而降低患者体重。

孟化介绍，在术后2年仍维持>50%预期减重量（EWL）通常被认为减重手术成功。根据中日友好医院普外科·代谢减重中心数据，患者1年内EWL>50%的比例占89.94%，3年内EWL>50%的比例占

76.09%。患者身体的各项指标也因为体重的有效控制得到明显改善。

当然，并不是所有人都适用减重手术，对于更多希望通过非手术手段维持健康体重的人群，蒲丹岚表示，自律是唯一的法宝，保持健康的饮食状态，保持适当的运动量，是维持体重的最佳方式。马慧娟也指出，可能99%的人都会面临反弹，对于减重而言，最重要的是坚持和长期管理，使健康生活方式成为一种常态和生活习惯。

“我们常常忽略的是，许多减肥措施往往与人的天性相悖。”冯

波说，减肥很大程度上需依赖个体自身努力，如果个体缺乏自我管理理念，而完全期待他人代劳，这种做法往往不切实际，最终或许会取得短暂成功，但无法获得持久的效益，如体重再度回升。因此，冯波呼吁大家主动改变自我，保持健康生活方式和体重控制方式，方能转变现状。

“贾玲的坚持和自律让很多肥胖患者看见希望。”在孟化看来，电影《热辣滚烫》最大的益处是帮助很多大基数的肥胖人群重拾减重和生活的信心，拥有更健康的未来。