

320斤小伙演绎现实版“热辣滚烫”

4个月成功瘦100斤，减重与健康全都要，医生教你如何找对方法

□本报记者 刘菊

3月4日是第五个“世界肥胖日”。当前，肥胖已经成为全球性公共卫生问题。有数据显示，我国有50%的成年人和20%的儿童超重或肥胖，肥胖影响外貌，更会伤害健康，导致或诱发心脑血管疾病、脂肪肝、糖尿病等疾病。今年春节档电影《热辣滚烫》，贾玲一年减掉100斤，让减重成了大家热议的话题，不少人分享了自己减重的“血泪史”，同时寻求减重“良方”。为此，记者采访了哈尔滨医科大学附属第一医院普外科减重与代谢专科专家赵磊及营养师吕和，帮助大家健康科学减重。



小胖出心衰 通过减重“逆袭”

临床上身体质量指数(BMI)是常用标准，正常BMI为18.5-23.9；BMI 24-27.9为超重；BMI大于28则为肥胖症。理论上来说，BMI在超重及以上范围，都需要减肥。赵磊表示，目前的减重手段大概可分为三类，即强化生活方式干预、减肥药物、减重手术。其中，大部分人都会先通过第一种方法控制体重，这也是最有效、合理且健康的方式，但很多人又会因自控力弱、压力大、工作/学习忙碌等原因导致无法有效坚持，经常在减重和反弹中间反复横跳，而其他两种方式都应在专业医生指导下慎重选择。提醒大家的是，当出现代谢性疾病时，就一定要重视了。

小黄(化名)今年30岁，从小就是个小胖孩，随着年龄增长，180厘米的他体重达到320斤，多年来他尝试过多种减肥方法但都失败了。肥胖甚至让他出现了心衰，家人意识到他再胖下去对身体伤害太大，便慕名来到哈医大一院普外科减重代谢科就诊。

“体重上来后，心脏原有的搏出量无法满足身体需要，不仅皮下我们得到脂肪，内脏甚至血液里都有大量脂肪堆积，这对心脑血管造成很大负担。”到医院后，经过检查，赵磊发现小黄不仅有心衰，且伴有严重睡眠呼吸暂停、重度脂肪肝、高脂血症、严重胰岛素抵抗等，BMI指数已经“超标”。“以他的情况，单纯靠生活方式干预效果非常小，几乎无法成功减重。本身控制力弱一些，饮食上就很难控制，加上体重太大，膝盖、脚踝都无法支撑他顺利运动。”赵磊告诉记者，为了健康，符合手术指征的小黄选择袖状胃手术，通过改变胃的形状，从而起到控制食物摄入。术后，赵磊团队结合小黄情况，为他定制了“运动+饮食处方”，4个月的时间，他成功瘦了100斤左右，各项健康指标也逐渐在回归正常。

“临床上遇到过很多患者走进了减肥误区，有的是频繁进入减肥训练营，进去后确实瘦了，回家后就又控制不住自己，再次复胖。还有的人选择艾灸、针灸、拔罐等，这些方式其实可以笼统地归为药物减肥的分类里，都是通过刺激某些穴位，可能就会有饱腹感，但当你停下来后，就可能又回去了。”赵磊表示，不要寄希望于躺着就能瘦，强化生活方式干预最大的难点在于坚持。所有减重方式包括减重手术，都有复胖的可能，所以一定要打破舒适圈，减重成功后，不要松懈，还要继续保持健康膳食和运动习惯，避免复胖。

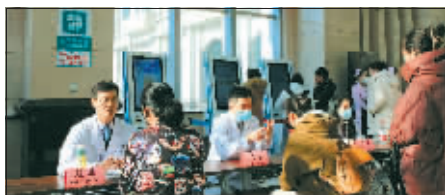
看到了《热辣滚烫》电影中的贾玲成功减重，也有不少人疑惑，瘦了这么多，多余的皮肤去哪了？赵磊解释，这也是为什么一再强调大家应结合合理运动。运动可以增强代谢、燃脂，更可以使皮肤紧致、肥胖纹路减少，对于肥胖、有心脑血管疾病等人群来说，建议在医生评估后，选择适合自己的运动。除此之外，蛋白质的补充很重要，鸡蛋、脱脂牛奶、牛肉、鱼、虾等都属于优质蛋白。

赵磊提醒，最好的减重方法还是强化生活方式干预，也就是合理饮食、适量运动，其他方式都建议谨慎选择。生活中，饮食要多元化，三餐定时定点吃，做到营养均衡合理但不要摄入过多热量，所以碳水、纤维素、脂肪、蛋白质等都需要摄入。一周应进行4次以上有氧运动，每次运动达到1小时以上，这样才能达到减脂效果。超重人群运动时，前期不建议跑步、跳绳、骑单车等方式，可以通过快走等方式来降低体重基数，后期体重降下来再跑步减肥。无论做什么运动，运动前后拉伸都很重要。想要减重，就要做好打“持久战”的准备，不要急于求成，要养成长期的健康习惯，也可以到医院进行评估，选择适合自己的减重方式。

不再负重 享“瘦”健康人生 哈医大一院举行减重义诊

本报讯(徐旭 记者 刘菊 文/摄)3月4日是第五个“世界肥胖日”，为普及肥胖及相关代谢综合征的防治知识、提高人们健康减重意识，哈医大一院普外科(减重与代谢专科)、临床营养科、内分泌科在南岗院区门诊开展多学科联合义诊活动，共诊治患者100余人。

普外科主任孙备教授介绍，肥胖及相关代谢综合征已逐渐成为全球性公共卫生问题，肥胖已被WHO认定为疾病。近年来，心血管疾病、糖尿病、部分癌症等导致的死亡人数占中国居民总死亡人数的近90%，中国50%以上的成年人和约20%的学龄儿童都存在不同程度的超重或肥胖问题，而超重和肥胖是这些病的主要危险因素。哈医大一院作为省内首屈一指的综合性医院将竭力为肥胖患者的健康护航。



普外科(减重与代谢专科)赵磊教授提醒，最好的减重方法是合理饮食、适量运动，一周应进行4次1小时以上的有氧运动。超重人群运动时，前期不建议跑步、跳绳、骑单车等方式。对于亚洲人群BMI≥32.5或者BMI≥27.5伴有高血脂、糖尿病、非酒精性脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征等代谢疾病的患者建议外科干预早期进行外科手术。

减肥没有捷径

核心要点是消耗大于摄入

吕和介绍，肥胖是众多代谢性疾病的主要原因，包括高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸、非酒精性脂肪肝、心脑血管疾病等、睡眠呼吸暂停、多囊卵巢综合征、恶性肿瘤等。“现在很多人都有身材焦虑问题，不管胖瘦，都想减重。但肥胖和过瘦都是营养不良的一种表现，所以市民应该学会辨别自己是否处于健康体重。”

吕和表示，随着健康意识的提升，如今越来越多的人会到营养科进行科学评估从而在医生指导下健康减重。小陈(化名)今年29岁，身高170厘米体重180斤左右，本来他并不太在意自己的胖瘦，但体检时他发现自己血糖超过了6毫摩尔/每升，已经有胰岛素抵抗的问题，这也意味着再不干预，下一步就是糖尿病。为了健康，他多方打听，找到了吕和。

经过生化系列、肝胆脾超声等相关检查，结合血脂、血糖、尿酸等指标，吕和为他量身定制了一份“饮食处方”，指导他每餐都该怎么健康地吃。小陈再次来复诊时，开心地和吕和分享着自己的减重成果，随着体重下降，他的血糖已经恢复到5.8，向着健康又迈出一大步。

吕和介绍，肥胖就是因为摄入的能量比消耗的能量多，每天都有能量的积累，从而导致体重增长。想要减重，核心就是消耗大于摄入。在坚持这种负能量平衡的状态下，通过时间积累，体重也会自然而然下降。现在人们饮食不够合理，比较突出的问题便是到饭店就餐和点外卖，这是减重路上的一大“绊脚石”。因为市面上大部分的餐饮行业属于重油重盐，这也导致很多人减重一周好不容易掉了几斤，“下一顿馆子”直接全弹回来了。

吕和强调，减重没捷径，只有持之以恒的健康生活才可以，需要注意细节。如晚餐，不要进食过晚，一般18时30分前应完成晚餐，晚餐至睡觉的时间里，尽量不再进食。菠菜、油麦菜、白菜等叶菜类，或者如茄子、胡萝卜、西兰花、木耳等蔬菜都是好选择，每天建议摄入1斤以上。水果相对蔬菜来讲，含糖量较高，吃水果还有土豆、地瓜、山药等淀粉含量较高的食物时，大家可以适量减少主食摄入。

“很多市民减肥有个误区，那就是不吃主食。”吕和告诉记者，主食含有丰富的维生素，特别是B族维生素。同时，主食中的碳水化合物，是神经元细胞摄取能量的主要来源，是保障机体正常运行的必备条件，长期不吃主食，容易导致维生素缺乏、精神状态欠佳，可以用粗粮和杂粮代替精白米面。从营养学角度看，每餐大家要尽量做到食物多样化，保证健康的饮食结构，即每天摄入杂粮、杂豆占全天摄入的1/3，主食、蔬菜、肉、蛋、奶、鱼虾、豆制品等都应结合自身情况适量摄入。除此之外，成年人每天还应摄入1500至1700毫升的水。还要注意油的摄入，如油炸食品、肥肉等要减少，尽量低油低盐饮食。如花生、松子、核桃、腰果等含油多的坚果要适量食用，如蛋糕、饮料、零食、点心等高热量食物建议尽量不吃。要保持良好作息，早睡早起。

肥胖的人有个“通病”，那就是吃饭很快。“吃得过快，就可能出现身体饱了，但饱腹感的信号还在传送到大脑的路上，大脑觉得你还没吃饱，从而吃很多，等放下筷子后，其实已经吃多了，就经常感觉撑得不行。”吕和建议，吃饭时应细嚼慢咽，一口饭建议咀嚼20下左右再咽下去。减重不要急于求成，体重往往不是匀速下降的，肥胖的人一周减1斤至2斤都是合理的。

BMI指数

肥胖的评估一般用体重指数来衡量，计算公式是BMI=体重(kg)÷身高(m)÷身高(m)

体重指数分析

正常:18-24

超重:24-27.5

肥胖:超过27.5

轻度肥胖:27.5-35

中度肥胖:35-40

重度肥胖:40-50

极重度肥胖:超过50

