

贾玲运动瘦身100斤引发热议

# 遵循底层逻辑的减肥才会成功

春节期间,电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。近期,市区各大医院的减重门诊迎来了不少咨询者。

贾玲用一年时间减重100斤,对普通人而言有没有参考价值?减肥太快有什么危害?减肥有没有不痛苦的“捷径”可走?19日,记者慕名来到全国医学营养减重教学单位——南通市妇幼保健院减重门诊,对话医学专家和肥胖患者,了解快速减肥的真相和科学减肥的方法。

## “贾玲式减肥”难复刻

19日上午,在位于市妇幼保健院住院部五楼的减重门诊,几位生完孩子后身材走形的宝妈前来就诊,其中不乏对“贾玲式减肥”相关问题的咨询。

“贾玲属于减肥人群中的大基数体重人群,在专业的营养师、健身教练等团队的综合保障下,一年减重100斤,算下来平均每个月减重不到10斤,这是可以做到的。”市妇幼保健院减重门诊主治医师潘芳坦言,尽管“贾玲式减肥”可以实现,但对于没有专业团队作为支撑的普通人而言,很难效仿。她强调,肥胖患者的诊治需要区分单纯性肥胖和病理性肥胖,“贾玲式减肥”对于单纯性肥胖可能有一定效果,但对于病理性肥胖患者,往往需要找到引起肥胖的疾病原因,“标本兼治”才能起到较好的效果;普通人减肥一定要在保证安全的前提下进行,做到循序渐进,不能盲目追求速度,“特别是小基数

的微胖人群,一周减重不宜超过4斤,否则一定会影响内分泌,得不偿失。”

填写“膳食频率调查表”、进行人体成分检测……记者看到,在市妇幼保健院减重门诊,坐诊医生首要关注的是患者肥胖原因的分析。“对于肥胖患者的专业评估比制订减肥计划更为重要,必要时需进行肥胖相关指标的检测,如血常规、肝肾功能、血脂、消化系统超声等。”潘芳介绍,很多肥胖患者的情况较为复杂,不适合的饮食方案或超过身体承受能力的运动量都可能损伤身体甚至引发危急重症。

去年7月,潘芳专门取得了运动处方师资质,“像贾玲这样的重度肥胖患者,如果盲目锻炼,选择爬楼梯或深蹲等运动方式,往往会造成膝盖、腰等部位的运动损伤。我推荐减肥人群在运动初期以长时间、低强度的有氧运动为主,如慢跑、快走,运动前做好热身,运动后要做好拉伸和放松。”

## 仅靠运动减重不现实

在电影《热辣滚烫》中,女主角乐莹和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重,有人赞叹,有人质疑。

“仅仅迈开腿,不管住嘴,减肥肯定不会成功。”潘芳强调,运动虽然能消耗人体能量,但光靠运动的减肥效果并不明显。减肥的底层逻辑是能量守恒,即通过减少食物的摄入(尤其是高热量食物)和增加身体活动量,使得身体消耗的能量超过摄入的能量,从而实现体重下降。她举例说有人即使每天打数小时网球,但只要多喝一到两瓶碳酸饮料或吃几块甜点,辛苦的减肥成果便会化为乌有。

22岁的小琴(化名)平时喜欢点外卖,饮食上偏爱重口味,一段时间下来,身高一米六五的她体重飙升到95.8公斤。由于基础代谢较低,她发现自己喝水都会胖。“重油重盐、三餐不规律是小琴发胖的原因,因此,调整饮食结构,让她吃对非常关键。”针对小琴的情况,潘

芳为她量身定制一套健康饮食计划:早饭8点前吃完,一份主食≤100g、一个煮鸡蛋,搭配一杯牛奶或豆浆,不建议喝粥;午饭荤素搭配,保证足够的蛋白质的摄入,配上杂粮饭,不喝任何羹汤;16点前吃一个低糖的水果250g左右;晚饭19点前吃完,以新鲜叶子菜、蘑菇和优质蛋白为主。在烹饪方式上,尽量少油少盐,以水煮、爆炒、清蒸等为主,23点前睡觉。在此基础上,潘芳建议小琴每天快走5000~6000步。

令小琴欣喜的是,严格执行这套减重计划仅一个月,她就成功掉秤10斤。“对于大基数人群,过度运动增肌后,减重会更难,因此饮食控制在减肥的天平上占比更重。”潘芳表示,对于小基数人群,同样如此,一些腰腹型肥胖的女性,由于饮食结构不合理,还可能存在营养不良等虚胖症状,更加需要增加优质蛋白质的摄入,通过吃对不挨饿来实现健康减重。



## 不反弹的减肥才健康

电视剧《漫长的季节》播出后,秦昊减肥法火了;邓紫棋在疯狂减肥期,每天只吃西兰花和西红柿;杨丽萍为了保持身材,几十年不吃米饭……近年来,明星的极端减肥法层出不穷,吸引了不少人跟风。

“我不推荐任何一种极端的减肥方式,一意孤行就是拿健康换瘦。特别是女性过度节食,可能会出现头晕、失眠、烦躁、虚弱等一系列症状,甚至还会导致情绪抑郁。”潘芳强调,无论采用何种生活方式干预,长期来看是有害的。减重期结束,又变回原来的生活习惯,体重会有急剧反弹的风险。

为了跳出“减肥-复胖-减肥”的怪圈,避免反弹,潘芳给减肥人群以下建议:培养规律的饮食习惯,合理的饮食结构、适量的热量摄入;适度的体育锻炼;持续关注心理健康;保障睡眠质量。“真正科学的减肥一定是可以长期坚持的,不违反人性的。”

记者注意到,在市区各大医院的减重门诊,医生都会叮嘱肥胖患者规律复诊,并定期复查肝肾功能,在明确每个人的健康状况后,制定减重管理目标,进行科学的行为指导、膳食指导、运动指导、心理指导、定期跟踪检测等。“减肥不仅仅是少吃多运动那么简单,需要通过综合手段来全方位干预。”潘芳认为,要想健康快瘦,可以寻求医学干预的指导,到正规医院的减重门诊咨询,切忌盲目跟风。

“只有不反弹的减肥,才是真正成功的减肥。”潘芳分享了减肥“上岸”的主要评估依据:体重逐步下降;生化指标逐步改善;内脏脂肪下降;体脂率明显下降;肌肉损失较小;基础代谢提高;停止减重之后至少6个月不反弹;形成易瘦体质,养成良好的饮食和生活方式。

本报记者冯启榕

本报实习生倪辰贤 张洋



江海晚报祝福类启事登报  
主流媒体 权威官宣 个性化办理  
咨询热线:0513-85118892

## 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008