



责任编辑:蓝旭
版式设计:宇虹

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

福建卫生报

□本报记者 杨晨声

这个春节,随着电影《热辣滚烫》上映,引发的减肥话题持续霸榜。贾玲“一年暴瘦100斤”的惊人“壮举”再次点燃了不少观众的减肥斗志,网友感叹贾玲“二郎腿终于跷起来了”“太拼了”,但她的新形象也让不少观众很是不习惯,很多人说她瘦了以后看起来很疲惫,显老,不好笑了,更喜欢她之前胖乎乎喜庆的形象。

如果她不是一个谐星,而只是一个普通人,那么胖,不会成为她的资本,只会成为她的负担。这个世界对女胖子就是不友好,这是一个不得不承认的事实。如果你胖过,你就知道。所以女性到底该为了健康减肥,还是为了美去减肥,这个问题值得思考。

问题是贾玲以前的体重根本不健康!贾玲减肥前210斤,身高166cm,BMI约40,已经严重超标了。连她自己都在采访中说,为了角色增肥的那段时间,虽说想吃什么就吃什么,但是因为血糖不稳定,其实很难受。

这一次,贾玲为了拍戏,消失了整整一年。减肥,拍戏,减肥,拍戏……她在微博上说,这部电影整整拍了一年,春夏秋冬一共四季。并坦言自己用尽了全力,被饥饿与疲惫反复折磨,像过了一辈子。最让人感动的一句是:“杀青那天晚上我一个人坐在床边,月光照在我的背上,我光着膀子吃了五包巧克力威化,一共30块……现在回忆起来感觉自己特别帅,像一个疲惫的勇士拿着自己的战利品!”字里行间,透露着减重的艰辛。

减肥带来的好处是不言而喻的。瘦下来后,容貌和身材会发生改变,眼神会更加神采奕奕,而且也能给健康带来有利影响。在接受采访时,贾玲说:“我的减重是非常健康的,就是一个月减8到10斤。”

《热辣滚烫》引发“减肥”话题霸榜 瘦一定美吗 美 VS 健康 你怎么选



01 减肥目的是为了健康,而不是瘦

贾玲事件还吸引了中国科学院院士颜宁发文。

颜宁在她的微博写道:“刚刚看了一个MV《一切都来得及》,我下面要说的话估计会被喷了。我从来都不觉得体重是任何问题,只要健康就好。也因此,当这个MV的弹幕里很多评论都为大波浪晚礼服的贾玲惊艳的时候,我却暗暗叹气:这不就又陷入了刻板的审美么?从最近的各种报道里了解一些,我喜欢的是贾玲的意志,为她的成功喝彩。但之前的她真的就很美,何必用世俗的审美去同化一个有趣的人?虽然我也经常会喊两句要控制体重,事实上,我反而不想体重掉到某条线,否则就会头晕,根本没法支撑我高强度的工作。任何时候,身心健康都更重要。”

这一言论却引起网友不小的争议!有些人说“科学家好好潜心搞研究,怎么还参与这种社会热点讨论”,有些人误解颜宁反对贾玲减肥。确实不管是为了什么目的减肥,能从210斤减到110斤,对贾玲来说绝对是异常辛苦的,但减肥前后的明显对比,一定让很多人跃跃欲试。

在福建卫生报健康大使、福建省老年医院内分泌科副主任医师吕琦看来,像贾玲这样快速减肥成功的案例,主要还是因为她有着专业饮食、体能团队保驾护航。普通人的减重一定要循序渐进,避免大起大落,更不要盲目购买减肥产品,比如减肥茶或者减肥药、减肥胶囊等,里面可能含有禁

用的药品成分或者通过腹泻等脱掉体内的水分从而减轻体重。

根据每个人不同的体重基数,健康的减肥速度是每周减0.5%~1%的体重:即每周减重0.5~1公斤,每个月减重1~3公斤最佳,对身体损伤小且不宜反弹。对此,福建医科大学附属第一医院综合内科二科的黄赟主治医师也发出重要提醒:减肥并不是一蹴而就,在没有专业人员的指导下,突然爆减100斤这种短期内极速减重不适合大部分普通人,可能导致皮肤松弛、肌肉流失、骨质疏松等一系列健康问题,甚至会引起抑郁症。可以说,极度减肥对免疫力、心理健康、器官功能等均有不同程度的影响。

但在重庆市体育科学研究所副所长刘猛看来:“贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为,贾玲的案例是普通人可以复刻的,因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤,一年52周,按照每周减2斤的速度,大体重人群就可以减去104斤。



怎么感觉贾玲没有以前开心了呢?
说话时候那种有气无力,也没有以前爱笑了,
◆是不是瘦太快容易抑郁(生理性的),不知道她啥情况,
◆以前都是笑嘻嘻,胖胖的,现在看着发蔫儿,
◆不过减下来对身体好的话也是真的牛气!佩服啊。

02 如果肥胖影响健康,就用健康的方式来减肥

相信很多人有这样的体会,减肥初期为了追求快速减肥,往往会过度运动与节食,但没几天就坚持不下去了,减下去的体重马上又会回来。这种瘦下去,胖起来,再瘦下去,又胖起来的减重经历就叫做“悠悠球式”减肥。体重在2.5公斤范围内上下波动其实都是正常的,但是,体重在短时间的大幅波动也会对身体造成一系列的损害,尤其是增加心血管类疾病的风险。

因此,黄赟认为,减肥首要考虑的应该是健康,而不是速度!合理的运动锻炼配合健康饮食,才是最有效的“减肥神药”。2023年,我国颁布了《运动处方中国专家共识》(以下简称《共识》),这份看似深奥的专家共识对大家来说更合理,也希望能够推广给有需要的人。

吕琦提醒大家,很多人想要效仿贾玲,第一时间可能会想到生酮饮食,生酮饮食是低碳水饮食的一种,要求将每天的净碳水摄入量控制到低于10%。但这种减重方法也不能长时间使用,因为长时间摄入过低的碳水化合物饮食会导致失眠、脱发、内分泌失调、营养不良甚至记忆力受损,并且一旦恢复有较多碳水化合物的饮食结构,体重会出现“报复性”的反弹。

肥胖是一种疾病,减重是治疗,这是非常专业的事,而不是单纯的减轻体重。这就需要制定科学的饮食方案,保证基本的能量和营养素摄入,适当的运动,增加肌肉含量,减少体脂,从而恢复健康、轻盈的身体。

当我们沉浸在“瘦即是美”的观念中时,便陷入了自我设限的囚笼。

每个人的身体都是独特的,拥有着属于自己的曲线和魅力。健康的身体、充沛的活力难道不是更胜一筹的美吗?

瘦并不等于健康,瘦也不一定就是美的标准。所以大家更应该从多个角度进行探讨和思考,理性看待这一现象。身体健康才是最重要的,如果肥胖影响到健康,那就以健康的方式来减肥。

记者手记

想减肥 收好运动处方

处方内容详见10版

