

春节你胖了吗？ 收好这份减重指南

□本报记者 张鸿鹏

一年前,18岁的泉州女大学生琳琳(化名)食欲大增,尤其晚上难以抑制,常常暴饮暴食,体重开始失控增长。为了减轻体重,她甚至采用催吐等方式。这些方法不仅严重伤害了她的身体,还导致她失去对学习的兴趣,成绩下滑,也陷入自卑与抑郁。

在朋友的介绍下,琳琳找到了福建省晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)普外科主任、医学博士李新宇的减重代谢团队。

经过检查,李新宇发现琳琳并非单纯肥胖,而是典型的暴食症患者。这种心理和行为障碍不仅影响身体,还导致了心理问题。

李新宇主任为琳琳制定了个性化的治疗方案,包括减重代谢手术和心理干预。手术后,琳琳的体重逐渐下降,身体状况明显改善。术后一年,她的体重从100公斤降至50公斤,BMI(身体质量指数)恢复正常。心理干预也帮助她克服了暴食行为,重新找回了对生活的信心。

肥胖与多种疾病密切相关,需要专业的治疗干预。2月18日晚,李新宇做客福建卫生报《医生我想问》直播间,为观众带来了一场健康科普盛宴。

截至目前,本场直播各平台观看人次超过30万。

警惕减肥三大常见误区

随着节后复工,许多人将减重计划列入日常生活。然而,李新宇



指出,减肥过程中存在以下三大常见误区:

误区一:光节食不运动

节食减肥容易导致基础代谢率下降,身体进入“节能模式”,一旦恢复正常饮食,体重就会迅速反弹。李新宇提醒,减肥应结合适量运动,提升新陈代谢,增加肌肉量,才能有效避免反弹。

误区二:长期吃素就能瘦

素食者如果摄入过多高糖、高热量的素食(如油炸豆皮、坚果酱等),同样会导致热量超标。减肥的关键在于控制总热量摄入,选择低糖、高纤维的蔬菜、全谷物,并搭配适量运动,才能达到减重效果。

误区三:吃碳水更容易有饱腹感

精制碳水(如白面包、白米饭)消化快,血糖上升后迅速下降,容易让人感到饿。而富含膳食纤维的全谷物(如燕麦、糙米)消化较慢,能提供更持久的饱腹感。李新宇提醒,减肥时应优先选择全谷物碳水,搭配蛋白质和蔬菜,才能真正实现持久饱腹,避免频繁进食导

致热量超标。

保守治疗还是手术治疗?

减肥是许多人面临的挑战,选择合适的治疗方式至关重要。李新宇介绍,减肥人群通常有两种主要途径:保守治疗和手术治疗。

保守治疗:适用于轻中度肥胖人群,包括饮食控制、增加运动量、调整生活方式等。通过合理规划饮食,减少高热量食物摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的比例,同时结合规律的运动,如快走、慢跑或力量训练,可以有效促进脂肪燃烧,达到减重目的。

保守治疗的优点是安全、无创,适合BMI小于32.5且没有严重代谢疾病的肥胖人群。

手术治疗:对于BMI大于32.5,尤其是伴有严重代谢紊乱(如2型糖尿病、高血压等)的重度肥胖患者,保守治疗效果可能有限。此时,减重代谢手术可能是一个更有效的选择。手术通过改变胃肠道结构,减少食物摄入量和吸



收,从而实现快速减重,并改善代谢状况。

常见的手术方式包括胃旁路术和袖状胃切除术,适合经过严格评估、符合手术指征的患者。

值得一提的是,2024年初,国家药监局批准了内镜下肠道介入疗法——胃转流支架系统,为减重开创了新路径。肥胖患者无需开刀,也可以通过内镜技术实现减重。李新宇已将这项技术引进晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院),为当地减重患者带来了福音。

李新宇强调,无论是保守治疗还是手术治疗,都需要在专业医生的指导下进行。减肥不仅是外貌的改变,更是健康的追求。选择适合自己的方式,坚持到底,才能真正实现健康减重。

活动组织

主办单位:

福建卫生报、福建日报·
新福建客户端

支持单位:

泉州合益医疗器械咨询
有限公司

打破体重反弹的恶性循环

记忆”作用。这些组织细胞中的一些细胞特征、变化,在减肥成功后依然是存在的,也就是“肥胖已逝,记忆犹存”。

当能量摄入增加时,肥胖患者脂肪细胞周围的免疫细胞(也称炎症细胞)会迅速发挥作用,推动脂肪细胞生长和能量摄入增加,进而引发体重反弹。所以,体重反弹真的不能都怪你!

三是减肥人群的食欲调控系统也会产生变化,如胰高糖素肽-1这类能产生饱腹感的激素作用减退,而饥饿素这类让人产生饥饿感的激素分泌增加,从而导致进食量增加。

简单来说,就是正常人吃一个蛋糕就能觉得满足快乐,而减重成功的人可能需要吃3个蛋糕才能获得满足感!所以这类人一旦松懈

了……不复胖才怪!

尽管体重反弹有很多的因素,但我们可不能被它轻易打败,直接躺平“摆烂”。其实,普通人要想长久地守住减肥的胜利,不反弹,只要做好下面这些事儿,也能有好效果。

饮食

饮食应以均衡为基础,适当限制能量摄入,多吃新鲜食物,避免精制糖和过度加工的食物。

可以选择“抗炎饮食”,即选择蔬菜、水果、全谷物等富含维生素、抗氧化因子、矿物质和膳食纤维的食物。

此外,适当的高蛋白膳食配合抗阻运动(通过外界阻力来锻炼肌肉力量和耐力的运动)也可以更好地维持肌肉量,提升代谢率预防反弹。

运动

利用碎片时间进行运动,如八段锦、深蹲、弹力绳和小哑铃等抗阻运动,以及快走、骑车等有氧运动。

中医

中医中药的辨证治疗也可以减少体重反弹,如埋线、针灸、根据体质配合中药茶和药膳等,可以起到辅助减肥的作用。

药物

对于部分人群,抗肥胖药物也可以作为辅助手段。

需要注意的是,要警惕快速瘦身带来的危害。短期快速瘦身,机体会产生代谢适应,导致体重快速反弹,使人容易转变为易胖体质。所以减重不能急于求成,需要长期、科学的管理。

减重第一选择还是通过饮食及运动干预。说白了,还是得“管住嘴、迈开腿”。至于体重反弹,一定要放平心态,见招拆招!

□本报记者 李婷

体重反弹是肥胖管理中极为关键的挑战,减过肥的人都知道减肥难,但更难的是一段时间后的体重反弹!

很多人陷入了“减肥—反弹—再减肥—再反弹”的恶性循环,往往将自己的失败归咎于意志力的松懈和放纵。就此,记者采访了福建中医药大学附属人民医院肥胖联合门诊、临床营养科主任医师叶彬华。

叶彬华告诉记者,实际上,上面这个循环背后隐藏着强大的、不以人意志为转移的机体生理因素的改变,主要包括3个方面:

一是体重减少后,基础代谢率会下降。身体会通过能量补偿机制让体重反弹,且易使人形成易胖体质,这在通过限制饮食和能量摄入减肥的人群中尤为明显,一旦他们恢复正常饮食,体重便迅速回升。

二是肥胖脂肪组织存在“肥胖