

## 门诊观察

从92公斤到72.5公斤:一个“三高”患者的健康行为清单

## 用对药 吃对饭 动对路

□本报记者 邓剑云

通讯员 张晶 黄黎明

92公斤,“三高”缠身,节食、健身全部宣告减重失败。36岁的福建三明男子阿明(化名)一度以为这辈子都要困在脂肪里看不到光。三明市第一医院临床营养科体重管理门诊帮助他,用5个月甩掉“19.5斤”,告别“三高”。

阿明的经历是科学体重管理理念的生动实践。记者根据采访内容,以第一人称自述形式呈现。这不是一段靠饥饿和硬扛减重的苦难史,而是一个关于科学与自我和解的真实故事。

## 01 被脂肪锁死的人生:我连照镜子都不敢

2025年6月之前,我的人生被卡在92公斤的躯体里。身高174厘米,BMI达30.38kg/m<sup>2</sup>,医生诊断书上“重度肥胖”四个字格外刺眼。

比数字更刺痛我的,是生活本身:爬两层楼就喘得像拉风箱,走几步就累到不想动;体检单上满是向上的箭头,血压138/110mmHg,尿酸638μmol/L,甘油三酯4.03mmol/L,腰围100厘米。

最让我难过的是,我开始害怕照镜子。那种对自我的陌生和失望,是任何一件加大码衣服都遮掩不住的。

我试过减肥:极端节食,饿到头昏眼花、手抖,体重秤上的数字下去一点,很快又反弹,甚至更胖;办过健身卡,在跑步机上硬撑过几天,最终都被疲惫和气喘劝退。

每次失败,信心就碎一地,精神也快要垮掉。

我一度以为这辈子都要和“肥胖”与“三高”捆绑在一起,减重得靠挨饿。

直到我走进三明市第一医院临床营养科体重管理门诊。原来,有许多和我一样大体重合并“三高”的病友,通过科学方法减重成功。

## 02 遇见一个靠谱的团队 减重不是“饥饿刑罚”

体重管理门诊医生告诉我,我这种情况是“重度肥胖合并代谢综合征”,身体已形成顽固的“代谢记忆”,单纯靠毅力蛮干很难成功。

“减重就是减病。”三明市第一医院临床营养科主任医师胡永敏说,“我们需要一个组合策略,让药物、饮食、运动协同工作。”

这番话完全刷新了我对减重的认识,与我之前经历的“酷刑式”减肥完全不同。那一刻我才知道,减肥原来可以不这么苦。

在医生严格指导下,我使用了处方药替尔泊肽,从每周2.5毫克的小剂量开始,逐步调整到10毫克。遵医嘱科学用药后,饥饿感不再那么强烈。

因此,我能更好地进入下一步——改变饮食习惯。根据医生为我量身定制的食谱,每天只摄入1400千卡的食物。说实话,最初看到这个数字,我已经觉得饿了。但医生笑着说:“这不是让你挨饿,是让你吃对。”从那时起,我的餐盘变得丰富多彩:早餐是蔬菜鸡蛋饼配牛奶,午餐是糙米饭、香煎龙利鱼和一大盘清炒蔬菜,晚餐可能是土豆配牛肉萝卜汤。

复合碳水代替精米白面,优

质蛋白和大量蔬菜填满餐盘。我依然吃得饱,甚至更满足。这让我能够坚持下来。

鉴于我初期“弱不禁风”的体能,医生为我制定的运动方案从每天30分钟快走开始。强度不用大,关键是要动起来,心率保持在每分钟134次左右。这太友好了!我从绕着小区走开始,慢慢能跑起来。随着体重下降,我惊喜地发现,气喘吁吁变成了呼吸均匀。后来,我还加入了哑铃等力量训练。

慢慢地,我感觉不是脂肪在掉,而是力量和信心在长回来。

## 03 5个月,数据会说话 身体反应更真实

改变在不知不觉中发生。我不再每天焦虑地称体重,但身体反应非常真实,用各种方式告诉我,我在变健康。

2个月后,我的体重降到85公斤,正式脱离“重度肥胖”队列。爬楼轻松了,体检单上的箭头少了。

4个月后,体重降到76.8公斤,尿酸值降至309μmol/L,血压变得平稳。

5个月后(到2025年12月),体重从92公斤降至72.5公斤,BMI回落至23.94kg/m<sup>2</sup>,回归正常范围;腰围从100厘米缩至89厘米,血压、甘油三酯全线达标,彻底甩掉困扰多年的“三高”。

如今,又4个多月过去了,我的体重一直稳定在73公斤左右。我收获的远不止体重秤上减少的19.5公斤。那种从身体深处透出来的轻盈与活力,是任何美食都无法比拟的愉悦。看着镜子里精神焕发、体型挺拔的自己,我觉得更重要的收获是,把健康牢牢抓回了自己手里。

## 采访后记:把专业的事交给专业的人

阿明的故事只是千千万万个减肥故事中的一个。在国家积极倡导科学体重管理的当下,每一个成功案例背后,不仅是数字的变化,更是健康理念与生活方式的深刻重塑。

什么是科学的减重方式?阿明的故事让我们看到,对抗肥胖与代谢疾病,不是硬扛挨饿,不是一场靠咬牙支撑的“苦行”,而是一次需要科学设计和专业陪伴的“健康重建”。正如三明市第一医院临床营养科体重管理

门诊医生所说,药物是专业的“助力”,营养是可持续的“基础”,运动是巩固的“保障”。

如果你也正在经历类似的困扰,在多次自我尝试后感到挫败,请不要放弃。也许,你离成功只差一个科学的方法和一支专业的体重管理团队。

把专业的事交给专业的人,让科学的方案为你“陪跑”。不只是变瘦,更是变回那个健康、自信、充满活力的自己。

## 健康减重 饮食如何“有减有加”

很多人靠饿肚子来减重,这样做并不推荐。减重不是一味地饿肚子。一分子软脂酸在体内燃烧需要经过近百步化学反应,只有在酶的活性和数量、细胞结构和功能、机体调节功能及肠道屏障功能均正常的情况下,才能顺利“燃脂”。

如果一味少吃,虽然刚开

始体重会下降,但由于营养摄入不足,机体不得不动用储存的蛋白质、无机盐、维生素等物质,久而久之就可能引起肌肉减少、乏力、频繁感冒、脱发、贫血等问题。与此同时,肠道屏障功能也会受到损害,导致炎症水平进一步升高。虽然体重有所减轻,但体质会下降,陷入

恶性循环。

因此,健康减重,饮食应该“有减有加”:

“减”是指减少不健康食物的摄入,包括高油、高盐、高糖、高饱和脂肪、高反式脂肪酸、高添加剂、低蛋白质、低维生素和矿物质、低纤维素食物。

“加”是指增加健康食物的

摄入,这些食物应含有丰富的蛋白质、健康的脂肪、优质的碳水化合物、充足的维生素和矿物质。这样做不仅可以有效维持身体肌肉含量,修复肠道屏障功能,还能提高燃脂效率,让人精力充沛,使减重进入良性循环——“打着饱嗝来减肥”。

(健康中国)