



# 走入减肥误区 把自己“饿”进了ICU

□本报记者 林颖

165厘米的身高,178斤的体重。因为体型问题,家住福州的夏女士(化名)受到不少冷嘲热讽。

为实现快速瘦身,她采取疯狂的节食计划。4年间暴瘦128斤,身形苗条了,停经、脱发、厌食、便秘、失眠等问题也随之而来。

被送到福州大学附属省立医院减重门诊时,夏女士已出现严重营养不良、电解质紊乱,随时可能心脏骤停。最终,她只能依靠插管营养液维持生命。

用“少吃”的方式一步步把身体推向深渊。生活中,不少减肥人士都踩过同样的坑,结果体重快速反弹,损伤基础代谢,拖垮身体健康。

5月11日,福州大学附属省立医院临床营养科副主任医师孙铭遥走进《医生我想问》直播间,以专业视角拆解减肥误区,分享普通人好坚持、不遭罪的减脂干货。

## 吃对比少吃更重要

很多人将减肥与挨饿画等



号。选对食物、把控油盐热量摄入量,才是减肥关键。

### 误区1:减脂期疯狂吃凉拌菜

街边凉拌黄瓜、卤味凉菜,部分商家放了大量香油、辣椒油、糖、盐,一口下去油盐糖全超标。油炸腐竹、花生米更是“热量刺客”。

### 误区2:点外卖只选清汤麻辣烫、清汤面

外卖隐形盐高,清汤锅底也往往盐分超标、蔬菜过少,以精制碳水、加工肉制品为主,热量和盐分双双超标。

### 误区3:顿顿水煮菜、无油无盐

长期只吃白水煮青菜,完全不碰油脂,会导致优质蛋白和脂肪缺

乏,肌肉流失,代谢下降,皮肤松弛,脱发严重。一旦恢复正常吃饭,体重立马反弹。

### 误区4:用水果当正餐代餐

夏天很多人抱西瓜、吃葡萄、啃榴莲当减脂餐。水果代餐容易造成蛋白质、脂肪和微量元素缺乏,导致肌肉流失、代谢下降。果糖摄入过量会加重肝脏负担,诱发脂肪肝和尿酸升高。

### 误区5:不吃早餐,空腹扛到中午

不吃早餐看似省了一顿热量,实则导致午餐前饥饿感爆发,更容易报复性进食高热量食物。长时间空腹会降低基础代谢,促使身体储存脂肪。

### 上班族怎么悄悄瘦

外卖点餐三原则:一挑烹饪(蒸煮炖焖凉拌>炒>煎炸),二换主食(米饭只吃半份或换成杂粮饭),三加蔬菜(额外单份绿叶菜,先菜后肉)。

点外卖可备注“少油少盐”,米饭吸掉菜汤的油,或准备一碗温水涮一下。菜量搭配:一拳头主食+一手掌瘦肉/鱼/豆腐+两拳头叶菜

或菌菇。避开糖醋、鱼香、红烧、勾芡类菜品。

最低成本运动方案:上下班改步行,每坐1小时站起来拉伸2分钟,回家用哑铃(或矿泉水)、弹力带做阻抗运动。微运动有助于保持肌肉,配合饮食效果翻倍。

### 多学科指导,健康享瘦不反弹

2019年起,省立医院临床营养科开设“体重营养干预门诊”。通过人体成分和代谢评估,医生制定治疗方案,给出“一日量化食谱”和个性化营养方案(轻断食、限能量、高蛋白),不用挨饿也能瘦。

针对疑难肥胖人群,门诊推行多学科联动(内分泌、营养、中医、外科等),一次挂号综合解决,覆盖孕妇、儿童到老年人全生命周期,让大家稳稳瘦下来,守住健康不反弹。

### 组织单位

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福州大学附属省立医院



## 四时药膳

# 物盈夏熟

# 恰人生小得盈满



小满小满,麦粒渐满,既指北方麦粒的饱满,又关乎南方雨水的丰盈。此时温度升高,降水增加,阳光充足,小麦逐渐成熟。看似麦穗饱满,麦香扑鼻,但尚未成熟,故称为小满。小满是二十四节气中的第八个节气、夏季的第二个节气。2026年5月21日太阳到达黄经60°时为小满。小满过后天气渐渐由暖变热,降水增多,它标志着炎夏的登场。

### 【养生要点】

小满时节雨水增多,天气闷热,气候潮湿。这时暑热之气最易和湿邪一起侵犯人体,湿热之邪易影响脾胃运化,引起腹胀水肿、食欲不振、恶心头晕、疲倦乏力、心烦失眠等不适,因此,除湿热是此时的食养重点。饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,常吃赤小豆、薏苡仁、冬瓜、丝瓜等清利湿热、健脾养阴的食物,尤其是药膳汤饮,有助于消化,并能促进排尿、排汗,加快人体水液代谢,既能排除湿

毒,又能缓解烦渴。避免过量进食生冷及甘肥厚腻食物。不宜煎炸烧烤、辛辣刺激,以免加重上火症状。另外,不宜多食芒果、榴莲、大枣、荔枝、龙眼、鱼、虾等食物,以防生湿助湿。

### 【药膳养生】

#### 冬瓜薏米老鸭汤

【材料组成】老鸭半只,冬瓜500g,薏苡仁50g,陈皮3g,生姜5片,盐适量。

【制作方法】薏苡仁提前浸泡1小时;冬瓜去皮切块。老鸭洗净剁块,沸水焯水沥干。热锅少油,下姜片、鸭肉翻炒去腥,转入煲锅,加入陈皮、薏苡仁与清水,大火煮沸后转小火慢煲1小时,放入冬瓜续煲至熟,加盐调味即可。

【功效主治】薏苡仁利水渗湿、健脾消肿;陈皮理气健脾、燥湿和中;冬瓜清热利尿、生津化痰;鸭肉补气养阴、利水消肿。诸材搭配,可清热利湿、健脾养阴,适合脾虚湿盛引发的乏力、水肿、食欲差,以及暑湿

导致的头重体倦、尿赤不畅等不适的辅助调理。

【药膳价值】本汤为经典清润祛湿药膳,药性温和、清补不燥。兼顾健脾与祛湿,规避祛湿伤阴的弊端,荤素搭配温润滋养,既能祛除体内湿气,又可养阴补虚,适配夏季暑湿养生,也适合湿气重、脾胃虚弱人群日常食补,老少皆宜。

#### 陈莲百合绿豆汤

【材料组成】绿豆200g,干百合30g,陈皮5g,莲子20g,冰糖适量。

【制作方法】绿豆清水浸泡2小时,干百合、莲子洗净浸泡30分钟,陈皮冲洗去杂。将所有食材放入煲锅,加足量清水,大火煮沸后转小火慢煮,待绿豆开花、百合莲子熟软,加入冰糖煮至完全溶化即可。

【功效主治】绿豆清热消暑、生津止渴;百合养阴润肺、清心安神;莲子养心健脾、益肾安神;陈皮理气和中、燥湿解腻。此方擅长缓解夏季暑热引发的口干烦躁、失眠、小便黄赤

等问题,适配现代人压力大、情绪焦躁、睡眠不佳的调理需求。

【药膳价值】本方为清润平和的夏季药膳,清暑而不伤脾胃,养阴而不滋腻。食材搭配兼顾清、润、和,既清解体内暑热火气,又滋养心脾、舒缓情志,陈皮中和寒凉食材的滞腻之性,兼顾口感与脾胃运化,四季可清心降火,是清热安神、温和调理的家常养生汤品。

### 【生活调节】

除饮食方面需注意外,还应顺应夏季阴消阳长的规律,起居方面宜早起晚睡但不宜熬夜,保证睡眠充足,精力充沛。运动不宜过度,微微出汗即可,切忌大汗淋漓,伤阴伤阳。每天坚持傍晚快走或慢跑,切勿久坐,适当运动能够调畅气机,帮助气血运行。可多参与一些户外活动,如下棋、书法、钓鱼等怡养性情。

正确的小满养生使得人生恰得盈满!

(福建卫生职业技术学院 陈钰)