

科学减重 她用10个月瘦50斤

医生:减肥是和身体和解,重新找回健康的生活方式

□本报记者 刘伟芳

通讯员 林燕 纪晓艳

40多岁的林女士(化名)有着20多年肥胖史,体重高达108.8kg,重度脂肪肝、高血脂、高尿酸。

幸运的是,在福医附一医院护理治疗中心脂肪肝健康管理门诊的专业指导下,她用10个月成功减重50斤,逆转脂肪肝,找回健康与自信(右图)。



被胖“困住”的人生

林女士(化名)身高164cm,曾是一名热爱舞台的音乐工作者。本该在舞台上发光发热的她,却被肥胖牢牢困住。

肥胖不仅摧毁了她的健康,更碾碎了她的自信。

“我是抱着近乎放弃生命的想法来看诊,从不敢奢望自己能瘦下来。”林女士说。

让她没想到的是,在护理治疗中心脂肪肝健康管理门诊,她第一次听到一句话:减肥从来不是惩罚自己,而是和身体和解,重新找回健康的生活方式。

10个月瘦了50斤

没有“少吃多动”的空泛口号,

没有极端节食的折磨,团队从林女士的身体、心理状态出发,制定了一套循序渐进、可落地、不反弹的个性化方案。

1. 心态优先:和焦虑和解,比短期掉秤更重要

刚开始减重时,林女士和很多人一样,陷入“体重焦虑”:每天跳30分钟健身操,严格控制饮食,却因体重小幅波动而焦急失落,天天盯着体重秤,差点放弃。

“很多人减肥失败,不是输在方法,而是输在心态。”脂肪肝健康管理门诊主管护士林燕表示,短期体重波动受水分、饮食等影响,属于正常现象。

三五天称一次体重即可,不再被短期数字影响情绪,慢慢放下焦虑,重拾坚持的信心。

2. 科学饮食:不饿肚子,调整结构就能瘦

定制个性化饮食方案,核心是“吃对、吃好、不挨饿”:

戒掉高油、高糖、高盐食物,戒掉宵夜、含糖饮料;用糙米、燕麦、玉米、红薯等粗粮,替代精米白面。

三餐规律、少食多餐,每餐保证足量优质蛋白(鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品)+大量新鲜蔬菜。

在控制总热量的同时,保证营养均衡,既减轻肝脏代谢负担,助力脂肪肝逆转,又能维持基础代谢,避免饿到乏力。

3. 科学运动:有氧为主、力量为辅,循序渐进不反弹

针对林女士的情况,团队制定了“有氧打底+力量进阶”的科学运动方案:初期以慢走、健身操等低强度有氧为主,搭配力量训练,循序渐进激活代谢、避免关节损伤。后期逐步增加力量训练,兼顾燃脂与塑形。

林女士也慢慢适应了运动节奏。从前连八百米都跑不及格的她,渐渐能连续跑30分钟、1小时,

慢慢突破自己的舒适区,这也是健康减重、长效塑形的关键。

减重从来不是一蹴而就的事,将运动融入日常,才能让健康运动变成长期的习惯,而不是短期的“折磨”。

令人惊喜的是,通过10个月的坚持,50斤脂肪悄然消失,更令人惊喜的是:重度脂肪肝成功逆转,血脂、尿酸全部恢复正常!

别硬扛 科学减重才是关键

数据显示,我国超重肥胖人群超5亿,很多人仍在靠“偏方”、“极端节食”减肥:饿到脱力、反弹更胖,甚至加重脂肪肝等代谢问题。

科学减重,记住4点:

1. 先做专业评估,不盲目跟风。

2. 科学饮食结构,不饿肚子也能瘦。

3. 有氧为主力量为辅,循序渐进运动不反弹。

4. 保持稳定心态,和自己和解,比短期掉秤更重要。

5月11日是世界防治肥胖日。愿每一个被肥胖困扰的人都能明白:科学减重,从来不是为了迎合别人的眼光,而是为了找回健康、自信和属于自己的人生。

□本报记者 陈坤

声音嘶哑、咽喉异物感、说话费力……越来越多职场人深受嗓音问题困扰。很多人只知道过度用嗓伤喉咙,却忽略了餐桌上的食物才是真正的“隐形杀手”。

30岁的保险销售员小王向医生诉苦。她长期高频说话,嗓音本就疲劳,又养成每日两三杯咖啡的习惯,久而久之声音持续嘶哑。检查发现声带长出3毫米×4毫米息肉,接受了手术。医生叮嘱:必须戒掉咖啡,否则极易复发。

另一名男性患者酷爱咖啡,感冒后声音沙哑1个月不见好转。检查发现声带有明显白斑。戒掉咖啡并配合抗炎药物治疗一个月后,嗓音逐步恢复正常。

七成嗓音问题,根源在餐桌

福建协和医院耳鼻喉科副主任医师徐新林介绍,70%的嗓音疾病与反流密切相关。而反流的“导火索”,

大多藏在日常餐桌之上:

咖啡刺激胃酸分泌;夜宵是反流的“加速器”——睡前吃下去的食物,平躺后极易带着胃酸倒流至咽喉;花生、糯米、油腻食物等难消化食物,则加重胃部负担,诱发反流。

50%至60%的患者全程没有反酸、烧心的明显感受,胃酸、胃蛋白酶悄悄反流至咽喉,反复腐蚀声带黏膜。长期下来,慢性声音嘶哑、声带息肉、声带白斑等问题接踵而至。

餐桌上吃什么,决定了嗓音的健康

徐新林提醒,嗓音疾病绝非“多喝水就能自愈”的小毛病。一旦出现声音嘶哑、咽喉干痛、频繁清嗓等信号,要及时就医。

守护嗓音健康,从管好餐桌开始:少喝咖啡、浓茶、碳酸饮料;少吃糯米、花生等难消化食物;拒绝夜宵,规律作息。远离反流,才能让嗓音长久健康。

嗓子哑了 别只怪说话多 七成嗓音问题根源在餐桌

为何越胖越累 越累越胖

警惕甲状腺功能减退 身体代谢“油门”踩不动了

□本报记者 张帅
通讯员 刘潇灵

每天晨起乏力,体重悄然攀升。宁德38岁的王女士在过去两年里,不知不觉胖了20斤。她不嗜甜食,饭量一如既往,可腰腹间的赘肉却无声堆积。朋友推荐“减肥针”,她心动之下来到宁德市闽东医院,点名要求注射。

接诊的福建卫生报健康大使、闽东医院内分泌科主任蔡奕琪主任医师没有立即开单。了解到她有长期乏力、畏寒、精神萎靡等表现后,蔡主任为她安排了继发性肥胖的系统筛查。结果揭晓:问题不是“管不住嘴”,而是甲状腺功能减退——身体代谢的“油门”踩不动了。

01 越胖越累,越累越胖:甲减的恶性循环

为什么甲减会让人“越胖越累,越累越胖”?

蔡奕琪主任医师解释,甲状腺是控制全身代谢的“油门”。当甲状腺功能减退,这个“油门”就失灵了。身体消耗热量的速度变慢,脂肪容易堆积;同时水分难以排出,造成“虚

胖”。代谢变慢后,能量供应不足,人自然会感到疲倦、怕冷、嗜睡、记忆力下降。

于是,一个恶性循环形成了:越胖,身体负担越重,人越不想动;越不动,代谢越慢,脂肪越容易堆积。很多人把这种状态归咎于“懒”或“不自律”,却不知道根源在颈部那个小小的腺体。

02 出现这些信号,该查甲状腺了

体重无故持续增加,饮食运动习惯未变;持续乏力、畏寒、精神不振;伴有皮肤干燥、脱发、声音嘶哑,或女性月经紊乱;有甲状腺疾病家族史。

确诊很简单:抽血查“甲功”。治疗也规范:口服左甲状腺素补充缺乏的激素,需在医生指导下确定剂量。多数患

者需长期服药,切勿自行停药。

王女士在甲减得到有效治疗后,体重逐渐稳定,怕冷、乏力感明显好转。她庆幸自己没有盲目跟风打减肥针。

蔡奕琪主任医师提醒:遇到“越胖越累,越累越胖”的困扰,不妨先查一查甲状腺。找到根源,对症治疗,才是打破恶性循环的正确第一步。