

健康管理专家详解减肥走过的那些坑

识别减肥“伪科学” 安全长效控体重

健康观点

主持人

赵津

“关爱市民健康，共享美好生活”天津市健康巡讲活动2025年“健康大讲堂”第三讲日前在西青区开讲。本期“健康大讲堂”邀请天津市人民医院健康管理中心李春君教授，讲座主题为《减肥走过的那些坑》。每年9月是全民健康生活方式宣传月，今年的主题是“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”，重点开展家庭体重管理科普活动。李春君在讲座中详细分析了社会上流行的减重方法的利与弊，她表示，体重管理的道路漫长而曲折，要学会识别减肥“伪科学”，规避健康风险，实现有效、安全、长期的体重控制。

健康体重是健康家庭的基础，李春君建议每个家庭配备“一秤一尺一日历”，即体重秤、腰围尺、体重管理日历，家庭成员养成定期称体重、测腰围等行为习惯，做到体重“三知一管”，即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法，科学管理自身体重。

**快速减重减的是水分肌肉
每月减4斤至8斤更安全**

随着生活方式的改变，肥胖和超重的人日益增多，热衷减肥的人群在壮大，各种减肥秘方、偏方也随之满天飞，声称“一周减10斤”的快速减肥法“圈粉”无数。很多人确实一周就能减重10斤左右，但之后体重再难以下降并很快反弹。

李春君说，很多快速减肥法实质是低碳水饮食和饥饿疗法。当正常饮食突然转变为低碳水饮食，机体就会动用体内碳水化合物的储备也就是糖原，人体内肝糖原和肌糖原约有500克至1000克，每克糖原储存3克至4克水。糖原被消耗的同时水分也随之离开身体，所以在减重初期体重下降很快，但减掉的主要是水分而不是脂肪。长期低碳水饮食、饥饿疗法也会使肌肉蛋白分解导致肌肉流失。此外，研究发现，饥饿疗法停止一年后，食欲和食量增加仍会存在，且倾向于摄入高碳水化合物和高脂食物，体重反弹更猛烈。这也正是很多快速减肥者说的“好不容易减掉的体重吃一两顿饭又回来了”的原因。

医生的话：“冰冻三尺非一日之寒，减肥也不可能一蹴而就，需要用科学的方法脚踏实地耐心坚持，而不是急于求成。”李春君说。从营



李春君在义诊活动中为前来咨询的市民答疑解惑。

照片由受访单位提供

养学的万卡定律来看：当消耗量和摄入量的热量缺口积累到10000大卡，就会减少1000克左右的体重。人体每天基础代谢率约1500大卡至2000大卡，约占人体每日消耗热量的70%，所以一周减10斤是不切实际的。而一天减少摄入500大卡的热量再加上运动消耗300大卡至500大卡，实现每个月减重4斤至8斤是合理的，多数人可以坚持且不会有饥饿感，用这种方式持续减重10个月或者更长时间，完全可以达到多数人理想的减重效果。

**少吃一餐不吃主食
管住嘴暗藏健康危机**

“管住嘴”在减肥中占有极为重要的地位，这也是很多减肥妙招的“切入点”，也是减肥误区最多的领域。李春君介绍了一些临床上被肥胖患者应用较多的饮食误区，归纳起来主要是延长两餐间隔、不吃或少吃主食，这些看似轻松的减肥方法，实则暗藏健康危机。

少吃一餐或过午不食这两种减肥法实质都是延长两餐间隔。少吃一餐主张早、中、晚任意一餐不吃，属于断食法。短期确实会瘦，恢复正常饮食后会反弹。不规律进餐，机体就会有饥饿感，导致基础代谢率降低，让身体不知不觉变成易胖体质，体重下降越来越困难。过午不食通常主张15点以后不再吃东西，一直到次日黎明。长时间不进食不仅损伤肠胃功能，引发溃疡等胃肠道疾病，也使基础代谢率下降，第二天早餐身

体会主动多进食，而在饥饿状态下，饮食摄入热量会更容易被转化为脂肪储存起来。

多吃肉不吃粮食和水果代正餐这两种减肥方法实质是不吃或少吃主食。其中多吃肉不吃粮食就是生酮饮食。它是一种高脂肪、高蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式，碳水摄入量在5%左右，脂肪摄入量高达75%。均衡饮食中碳水摄入量占50%，蛋白质占15%，脂肪酸占35%。生酮饮食是治疗癫痫等疾病的医疗手段，用于减重，原理是将人体代谢从糖代谢转变为脂代谢，以往对肥胖症确实有一定疗效，但近年来生酮饮食对健康的长期损害日益凸显，对于大多数人来说风险大于收益：生酮饮食靠脂肪供能，严重的会发生酮症酸中毒危及生命；缺乏碳水化合物的摄入还影响心脏和脑部功能，出现反应迟钝、记忆力明显下降等症；高蛋白饮食增加嘌呤摄入，可诱发痛风、骨质疏松；维生素、微量元素、膳食纤维减少导致脱发、便秘、抑郁症、月经不调、皮肤粗糙等。

水果作为正餐首先不适合糖尿病患者控制体重，对于普通人而言，会因营养不均衡易患贫血等疾病。而榴莲、芒果、柿子等高热量水果当正餐也很难达到减重目的。另外，水果中的果糖是甘油三酯和嘌呤合成的底物，过量食用增加脂肪肝的发生，减少尿酸的排泄，也容易诱发痛风急性发作。

医生的话：李春君说，低热量、营养均衡的饮食才是持之以恒控制体重的健康选择，可以每餐稍微少吃一些，但要一日三餐，定时定量，餐餐要有主食、蛋白质。两餐之间可以加健康零

食，每餐减少高脂、高钠、高糖或深加工食品。进食速度不宜过快，每餐时间建议控制在20分钟至30分钟左右，避免在吃饭时看电子产品或看书。日常要减少快餐食品，在外就餐及外卖点餐。另外，选择低升糖指数的进餐顺序更有利与控制体重：汤（不喝肉汤，不勾芡）——凉菜/生菜（不用麻酱和沙拉酱）——熟菜（少油，每天25克至30克；少盐，每天6克）——肉/豆制品（去皮去皮的精瘦肉）——主食（粗细搭配，少喝粥）。每日饮水量保证在1500毫升至2000毫升左右，小口慢饮，随时补充。李春君还特别强调，现代人要纠正“碳水罪恶感”。粮食是植物的精华，不仅是碳水化合物的主要来源，更富含人体需要的微量元素、膳食纤维等多种营养素。

**出大汗超量运动更伤身
迈开腿需有度有序有律**

李春君说，控制体重除了“管住嘴”还要“迈开腿”，但很多运动误区也为减重带来健康隐患。

运动时大量出汗才能减肥 燃脂是脂肪的代谢过程，而出汗是人体的体温调控系统，两者之间没有必然联系。大量出汗减轻的是水分，如不能及时补充水分、电解质，可能造成脱水甚至休克。通过增加环境温度或穿不透气的服装出汗减重可以造成皮炎、横纹肌溶解综合征等不良后果。

运动量越大越利于减肥 过大的运动量会破坏机体机能，引起免疫力低下、运动损伤、运动性贫血、溶肌症、心脑血管意外等。

空腹运动更燃脂 有些人错误地认为空腹运动时体内血糖水平较低，从而迫使身体动用脂肪供能。但其实“空腹运动”和“餐后运动”脂肪氧化水平相近，总体减脂效果没有明显差异。相反，空腹运动消耗能量较多，使食欲增加，还可能出现脱水、低血糖等问题。老年人运动前一定要吃一些东西。

医生的话：李春君说，运动减重应遵循有度（强度合理）有序（循序渐进）有律（节奏清晰）的原则，合适的强度刺激才能使机体得到适应性改变。通常认为中低强度的有氧运动能消耗更多脂肪，也就是运动过程中能与人说话但不能唱歌，说话是断断续续的。每天快步走40分钟左右，一周两次抗阻运动，长期坚持即可达到减肥效果。肥胖、心脑血管疾病、压力性尿失禁、盆腔脏器脱垂以及骨质疏松患者都不推荐跳绳减重。需要警惕的是有些人想减肥又不想控制饮食也不爱运动，一些商家推出了桑拿浴、催吐、抽脂减肥等被动减肥法，这些方法不会增加脂肪消耗。体重下降主要是水分、肌肉和皮下脂肪等有益物质的减少。更严重的是，这些被动减肥法操作不当，对身体危害极大，甚至可能危及生命。

记者 赵津

健康速递

肿瘤患者疼痛管理走向同质化

天津医科大学肿瘤医院作为我市唯一国家级癌痛全程管理示教机构，近日，对我市9家医院完成了首轮癌痛规范化培训，标志着我市癌痛管理同质化迈出了关键一步。这也意味着今后癌痛患者在这9家医院可以接受到标准化、规范化的疼痛治疗和全程管理。据了解，此次培训的9家医院分别是天津市肿瘤医院空港医院、天津市武清区中医医院、北京大学滨海医院（天津市第五中心医院）、天津市黄河南医院、天津市滨海新区海滨人民医院、蓟州区人民医院、天津市滨海新区大港医院、天津市北辰区中医医院、天津市中西医结合医院南开医院。

通讯员 周妍

市中研附院核素治疗室开设夜诊服务

为方便患者就医，天津市中医药研究院附属医院（简称市中研附院）核素治疗室增设夜诊，每周二至周六16点至20点可进行核素治疗。据了解，该院核医学科核素治疗室利用锶-90等核素为瘢痕疙瘩、血管瘤患者进行治疗，在全市患者量位居首位，全国各地患者慕名而来，月治疗人次达千人。为满足患者就医需求，方便职业人群和学生治疗，特此开设夜诊服务，夜诊实行预约就诊。

通讯员 陆静 雷春香



市眼科医院

启动“周末手术”

天津市眼科医院屈光手术中心日前启动“周末手术”，为工作日时间紧张的患者提供更为灵活的手术日选择。据了解，周末手术需提前完成术前检查，并与手术医师本人预约。

通讯员 赵新恒

胃胀眼痛咳嗽不止

竟是淋巴瘤作祟

淋巴瘤可“隐匿”于全身各部位

经常咳嗽咳血，按物模糊，不是白内障也不是干眼症；感觉泛酸胃痛，胃镜查出的溃疡病理诊断却不是胃病……这些看似毫不相关的病症，可能是同一个疾病——边缘区淋巴瘤。9月15日是世界淋巴瘤日，天津医科大学肿瘤医院边缘区淋巴瘤门诊昨天开诊，这也是我国北方地区第一个边缘区淋巴瘤专病门诊。

该院淋巴瘤内科主任张会来教授说，近年来，我国淋巴瘤发病率快速上升，已经成为人群前10位高发肿瘤。淋巴瘤是起源于淋巴细胞的恶性肿瘤的统称，在临上分为非霍奇金淋巴瘤和霍奇金淋巴瘤两大类。边缘区淋巴瘤是常见的非霍奇金淋巴瘤，属于惰性淋巴瘤，好发于老年人，目前患病中位年龄为59岁，男性占比为62%，近年来年轻患者有上升趋势。

张会来，人体淋巴系统作为免疫系统的核心组成遍布全身，因此淋巴瘤的原发部位并不局限于颈部、腋窝、腹股沟等簇分布的淋巴结区域，理论上身体绝大多数组织和器官都可能发生淋巴瘤。边缘区淋巴瘤可“隐匿”在人体各个组织器官中，由于原发部位较多、分型复杂，约有62%的患者首诊时没有明确诊断。相当多的边缘区淋巴瘤患者确诊前分布在呼吸科、消化科、普外科、眼科等各临床科室，一些乳腺、肺部、胃部淋巴瘤患者甚至接受手术后才确诊。张会来提醒市民，因为目前没有淋巴瘤的特异性标志物，只有通过肿块活检进行病理诊断才能确诊。当身体某个部位有肿物，患者最好选择能进行活检病理诊断的医院就诊。目前已有数据显示，边缘区淋巴瘤患者中，原发部位在胃占比较高，且在诊断时更多为早期患者。

“边缘区淋巴瘤发病机制复杂，治疗没有统一的方案。比如原发部位在胃往往与幽门螺旋杆菌的感染有关，在甲状腺可能与桥本氏甲状腺炎有关，在腮腺可能与干燥综合征有关，在肝区和脾区可能与丙肝阳性有关。对于早期患者，医生会根据病因和发病部位，采取不同的治疗方式。”张会来，对于进展期的晚期病人，通常采取全身治疗，一线治疗以免疫化疗为主，但是一些老年患者不耐受。近年来，以BTK抑制剂为代表的精准靶向治疗为高危、难治以及老年患者带来了更多选择。”

张会来表示，此次设立边缘区淋巴瘤门诊汇集了肺部肿瘤、消化道肿瘤、病理、影像、营养、康复、护理等多学科专家，其目标就是通过多学科会诊，为边缘区淋巴瘤患者提供规范及时的诊断治疗和疾病全程管理。

记者 赵津

多学科联合施治

“AI家人”陪伴康复

市海河医院成功救治21岁重症结核患者

近日，市海河医院多学科联合施治，使一位多器官功能障碍的重症结核病孕妇转危为安。其间，医院在无陪伴病房中，通过音色克隆技术、语音驱动口型合成等人工智能技术，将患者丈夫、母亲的形象与音色合成“数字陪伴助手”来陪护病人，极大地缓解了患者焦虑心理，对疾病康复起到了良好的辅助作用。

21岁的小杨新婚不久便迎来怀孕喜讯。然而，突如其来的是疾病打破了这份喜悦。8月中旬已经孕11周的小杨突然开始发高烧，以普通感冒治疗一段时间，病情却持续恶化，出现了呼吸困难和胎停育情况，经医院紧急气管插管并呼吸机辅助通气才得以缓解。痰液及血液检测确诊为急性血行播散性肺结核。这是一种由结核分枝杆菌经血液播散至全身多器官（尤其肺、脑膜）引起的急危重症。为寻求进一步救治，小杨由120转运至市海河医院。

小杨转入市海河医院重症医学科后，详细检查显示，胎儿已经停止发育，血行播散性肺结核已导致多器官功能障碍，出现急性呼吸衰竭、循环功能障碍、凝血功能障碍、急性肝功能损伤、感染性脑病等病症，病情复杂危重。医院高度重视，院长和业务副院长立即到场协调，医务科组织重症医学科、结核科、感染疾病科、呼吸与危重症医学科、妇产科、麻醉科、神经内科、影像科、营养科等多学科联合诊疗。重症医学科综合多学科意见后，在纷繁复杂的治疗矛盾中有序开展抗结核、纠正呼吸衰竭等一系列治疗，病情很快得到控制。入院第二天，在重症医学科医师全程监护下，小杨顺利接受了清宫手术，术后病情持续好转。后续治疗中，康复医学科为小杨量身定制康复计划，仅一周时间，小杨已可下床缓慢行走。

其间，为实现无陪护病房中的“亲情陪伴”，护理团队为小杨私人定制了“AI陪伴”。依靠医院算力支撑和本地化部署的DeepSeek，在相关人员知情同意后，通过音色克隆技术、语音驱动口型合成技术等，将小杨丈夫、母亲的形象与音色合成“数字陪伴助手”，呈现在小杨面前与她实时交流，有效缓解了小杨的焦虑心理，增强了抗病信心。经过重症医学科8天全力救治，小杨转危为安，进入感染科继续抗结核治疗。

通讯员 王翠娟

网传“白发针”真能逆转白发吗？

市中研附院专家：健康生活方式少生白发

**遗传情绪代谢营养
白发生的主要影响因素**

据介绍，白发是人体衰老的表现之一，是毛囊中黑色素细胞功能衰退、黑色素合成受阻或色素颗粒运输障碍，导致毛囊皮层中含有的色素水平降低，使得头发变灰或变白。白发生的原因比较复杂，现代医学认为，遗传、氧化应激、情绪压力、代谢障碍、疾病、营养失衡、微量元素不足等都可能与白发的生成相关。

邢卫斌解释说，腺苷钴胺是维生素B₁₂的一种活性形式，对细胞生长、分裂和成熟至关重要，可在一定程度上营养毛囊、优化头皮区域神经调节。该治疗应用针刺和药液对穴位持续刺激，中医理论认为可激发经络调节功能，达到调和气血、补益肝肾的效果，从而起到养发护发的作用。但该疗法尚缺乏大规模循证医学证据，长期疗效和安全性还有待验证。目前保持健康的生活方式才是维持头发健康、减少白发出现的基础。

等自身免疫性疾病、甲状腺功能异常、一些罕见病也都可能促进白发生。另外，电离辐射和化学药物等外部环境因素可引起DNA不可逆损伤，导致色素合成障碍，使白发增多。

“虽然无法完全逆转遗传和衰老导致的白发，但可以尝试通过健康饮食、保持心情愉快、劳逸结合、规律作息、合理护发等在一定程度上延缓白发的生成。”邢卫斌说。饮食方面，铜、铁、锌是黑色素合成过程中的关键辅酶，坚果、贝壳类海鲜、红肉、菠菜、黑木耳、南瓜子等是富含上述微量元素的食物。适当补充富含维生素B、维生素C、维生素E和β-胡萝卜素的食物可抗氧化并促进色素沉着减缓白发生。起居方面，适当运动、高质量睡眠（建议于睡前必入睡），有利于肝血归藏和肾精修复，是头发修复的关键。另外，日常注意头发养护也能减少白发；要避免频繁烫染，尤其是使用劣质染发剂；避免头发长时间暴晒，外出可戴帽子或打伞；洗头时水温不宜过高，避免用力拉扯湿发，应使用护发素和发膜，减少吹风机最高档热风的使用。

**食疗药补按摩作息
减少白发需综合调理**

邢卫斌说，中医学认为，“发为血之余，发为肾之华”。头发的生长、色泽、润枯与肝、肾、脾（胃）、气血的盛衰密切相关。先天禀赋不足或早衰者，肾精先天亏虚或后天消耗过度者，思虑过度、情绪不畅者，脾胃虚弱，营养不良者，长期熬夜、嗜食肥甘厚味及辛辣者，更容易出现白发。

中医认为，养发护发以内调为本，外养为辅，内调补肾益精、养血活血、疏肝理气、健脾益气减少白发生。补肾益精可多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑米、桑葚及核桃、枸杞等。养血活血多吃红枣、桂圆、当归、菠菜等。疏肝理气、健脾益气可以吃山药、莲子、茯苓、薏苡仁、小米粥。外养发可经常做头皮按摩，用指腹适度用力均匀地按摩头皮，从前到后，反复梳理。着重按压百会、四神聪、风池等穴位，以促进头部气血循环。每天用木梳或牛角梳梳头100下至200下，方向从前往后，力度适中，能疏通头部经络。

邢卫斌说，白发的生成是身体内部失衡的信号，调理之道在于食疗、药补、按摩、作息、情志综合管理，加之头发生长周期较长，内调外养需坚持数月方能见效。

通讯员 陆静 雷春香