

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

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

“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主任李春君教授,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,各种减肥秘诀、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,用这种科学的方式持续减重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获益: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状;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,过量食用会增加脂肪肝的发生,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于控制体重: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。老年人遛旱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活但不能唱歌,说话是断断续续的。每天快步走40分钟左右,一周两次抗拒运动,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

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,按呼吸道疾病治疗却经久不愈;长期眼睛疼痛视物模糊,不是白内障也不是干眼症;感觉泛酸胃痛,胃镜检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。

该院淋巴瘤科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位高发癌种。淋巴瘤是起源于淋巴细胞的恶性肿瘤的统称,在临床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。

张会来说,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、腹股沟等成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,只有通过肿瘤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。”张会来说,“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)引起的危急重症。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、感染性疾病科、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 王翠卿

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

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成。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,方向从前向后,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

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

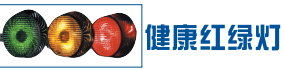
遗传情绪代谢营养 白发生成主要影响因素

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。白发产生的原因比较复杂,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。

家中长辈在很年轻时就出现了白发,那么子女“少白头”的概率会远高于他人,这是遗传和基因决定的。紧张焦虑、压力大以及熬夜等可导致激素水平紊乱、影响酪氨酸酶的活性并加剧氧化应激,从而加速黑色素细胞耗竭,促使白发生成。黑色素的合成需要各种微量元素及营养物质供应,营养失衡及头皮微循环障碍也可导致白发的形成。吸烟会产生大量自由基,加剧氧化应激,损害毛囊。白癜风、斑秃

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成。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成。起居方面,适当运动、高质量睡眠(建议子时前务必入睡),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。



近期,“白发针”在多地走红,一些演员、网络主播纷纷在网上晒出自己打针的感受。那么“白发针”是什么药?它真的能逆转白发吗?天津市中医药研究院附属医院(简称市中研附院)毛发诊疗中心主任邢卫斌表示,网络上提到的“白发针”,实际是腺苷钴胺注射液的穴位注射疗法,是现代医学与传统中医学相结合,属于有一定理论依据的探索性疗法。

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,从而起到养发护发作用。但该方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。