

现实版“热辣滚烫”，男子7个月瘦了近百斤，但日行只有7000步

过快减重危害健康 瘦身食谱因人而异

减重前，周明的体重接近300斤，差点因此丢了工作。在上海市中医医院内分泌科医生的指导下，经过7个月的减重，他瘦了近百斤。

同样瘦身成功的还有小夏，她从去年8月开始减肥，当时身高一米六二，体重160斤，经过3个月的时间，减了25斤。

在我们身边，现实版的“热辣滚烫”每天都在上演。和贾玲的大量运动不同，周明和小夏收到的“运动处方”只有日行7000步，他们是如何瘦身的？

越减越肥？

“明星瘦身食谱”并非人人适合

经过3个月的减肥，小夏瘦了25斤，整个人都更精神了。

“瘦下来后，脖子后面的黑棘皮消失了，身体也比较轻盈，而且感觉心情没那么抑郁了。以前我会觉得自己很胖很丑，对于人际交往也会有点自卑，可能别人并没有什么其他意思，但一个眼神都会让我感觉很刺痛。”小夏说。

回想自己的“减肥之路”，小夏之前自行尝试过很多次，主要方式就是“节食+运动”，但往往难以坚持，最终没能成功瘦身。

和小夏一样，很多减肥者都尝试过节食，各式“明星减肥食谱”更是频频登上热搜。最近，贾玲的瘦身食谱也火了，有白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉等，日常饮食少油少盐，并且尽量都在8小时内吃完。

其他想减肥的人，用这些瘦身食谱有用吗？陶枫表示，这些膳食模式是对的，但不一定都适用，因为每个人肥胖的原因都或多或少有些差异。每个肥胖病人都存在不同程度的气虚、痰湿、胃热、肝郁等因素，虚实夹杂，具有个体化的特征。在实施膳食指导时，医生会基于辨证施膳的原则，根据体质类型和证素夹杂特点，给予个体化的指导。

“举例来说，一位肥胖患者气虚占80%因素、痰湿占20%因素，我们给予膳食指导时会引导患者个体饮食结构倾向于补气的药食同源食材（黄芪、黄精等）占比接近80%，化湿的药食同源食材（石龙芮、扁豆衣等）占比接近20%。传统的做法，气虚的人多吃某些食材，内热的人多吃某些食材，尽管原则对，很多患者也会自行实施，可惜效果往往差强人意。因此，我们的经验是，膳食指导也需要辩证施膳、辨人施膳。”王宣说。

也有不少瘦了后又反弹？陶枫表示，这是因为减肥者体内有很多体重调节关键点没有发生改变。从中医来说，元气不足，脏腑代谢能力差，后面稍微放松一点，吃的食物又会转化为人体不需要的痰湿、瘀浊等，这种情况可以通过中医药手段来调节脏腑能力。（文中患者均为化名）

文/晨报记者 潘文
图/部分图片由受访者提供
制图/特级首席美编 黄欣



体重近300斤男子寻医 不建议过快减肥

“再不瘦的话，就没有工作了。”周明是一家工厂的仓库管理员，平日工作主要是开着叉车搬运货物，很少走路或运动。

但随着体重持续增加，他发现自己胖得连叉车都开不了了。不仅工作快要保不住，他老婆也因为要备孕，给他下了减肥的“最后通牒”。

能否快速减重？周明找到了上海市中医医院内分泌科主任陶枫的专家门诊，不过专家建议他不要过快减重，这样会危害身体健康。

“在医学上，3到6个月的时间，如果减重没有超过5%的话，不能认为是有效减重；体重下降10%以上，则认为是有效的减重效果，同时不要超过30%。因为以

目前的医疗手段，减重必然伴随着肌肉丢失，而且心肺功能、内分泌、情绪状态等也都会受到影响，从中医来说就是元气不足，脏腑功能受损，危害身体健康。”陶枫说。

同样来医院减肥的还有小夏，她从小就挺胖，上大学后体重一直在140斤左右，身高一米六二。最近几年毕业后，她没太注意饮食，结果发现体重已经悄然“创新高”，到了160斤。

“感觉自己太胖了，睡觉的时候感觉心脏负担很重，喘不过气，运动激烈的时候也会一口气喘不上来，需要深深喘一口气才行。而且脖子后面还长出了黑棘皮，感觉身体健康出了问题。”

考虑到身体情况，她下定决心要减肥。

日行7000步也能瘦？ 他7个月减了近百斤

虽然不能过快减肥，但周明的问题也迫在眉睫。在医生的指导下，他开启了“减肥之路”。和常见的运动减肥法不同的是，医生给他开的“运动处方”只有7000步。

小夏听到每日步行7000步时，还特地问了问医生是否要加大些运动量，医生表示“如果没有办法每周坚持的话，最好不要去，以免胃口大开”。

不运动如何减肥？陶枫解释说：“我们这里的减肥主要手段是中医药，生活方式只是个辅助。而且在医学领域里，往往是建议减肥者在减重之后，维持体重的过程中，再进行中到高强度的体力运动。到了这个阶段进行锻炼，体内肌肉比例会慢慢提高，整个人的精神状态也会变好，不会出现越减越累、减重后浑身没力气的情况。”

正式开始减肥前，周明和小夏两人都经历了很关键的一步——病情评估，明确身体状态，为接下来制定减肥方案提供可靠的临床依据。医生为他们进行了血检、尿检以及心理状态、中医体质类型、生活习性等评估，再制定以中医药疗法为主、生活方式干预为辅的方案进行减重。主要干预方法除了使用具有抑制食欲、补元气、健脾化湿等疗效的中药，还有脐卦微针疗法等。

上海市中医医院内分泌科医生王宣介绍：“脐卦微针疗法秉承于上海市名中医丁学屏教授的‘奇脉’理论，以脐为焦点，脐卦为指引，运用微针手法刺激脐周，通过调节奇经八脉的气血运行来调节脏腑，恢复元气，治疗疾病。经不断创新与发展，已沉淀成为上海市内分泌科中医特色诊疗技术。经过5年多的临床观察，接受脐卦微针治疗的病人，大多可以减重5%-20%，远期效果较好，同时具有‘简、便、验、效’的优势。”

除中医药干预外，饮食干预也十分重要。因为周明需要减的比较多，医生还为他特别定制了一个“周食谱”，让他食欲不会太强的同时，也有足够精力，情绪也不会太差。

就这样，一个月随访一次，经过7个月的治疗，周明瘦了近百斤。

