

“国家不让你胖”,也没让你瘦啊

——体重管理两周年观察

“五月不减肥,六月徒伤悲。”气温回升,社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水脸”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜,一条“7天瘦10斤”的对比图,牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月,国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动,“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热梗。两年以来,“体重管理年”行动成效显著,但仍有不少人将体重管理简单等同于“减肥”,折射出当下一些健康误区。

体重管理路上,你踩过几个坑?

目前,全国多地公立综合医院已提供健康体重管理门诊服务。多位专家在接诊中发现,很多患者对减重存在认知误区。

——戒碳水瘦脸?

“断碳一周,脸肉眼可见地紧致了”……近期,不少网民声称告别主食就能换来“上镜小脸”,一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说,所谓“碳水脸”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现,单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法,大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示,生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入,让身体转向燃烧脂肪来供能,但长期坚持会导致营养素缺乏、电解质紊乱,加重肝肾负担。

液断饮食则是一种短期限制性饮食,通过摄入液体或流质食物代替固体食物,本质上是一种过度节食,且减掉的多数是水分和肌肉,易导致基础代谢率受损,引起脱发、月经紊乱等问题。此外,长期节食会使身体进入“节能模式”,后续易反弹,变成“易胖体质”。

——打针能“躺瘦”?

司美格鲁肽,自2024年成为我国首款获批的长效周制剂注射减重药品以来,便被不少人奉为“躺瘦神针”。

公开临床数据显示,持续使用约68周后,受试者平均体重下降约17%,腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸,却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说,这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素,通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果,在规范使用前提下有一定减重作用,但只适用于肥胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强表示,“神针”的平均减重幅度有限,对中、重度肥胖人群来说治标不治本,难以纠正体内紊乱的激素和代谢水平。

多位专家说,司美格鲁肽是处方药,必须在医生评估下使用,并有胰腺炎病史者、18岁以下青少年等明确禁用人群。刘伟提醒,常见副作用包括恶心、腹胀、便秘等,“应将其视为医生评估下的治疗工具,不是普通人的常规选择”。

——瘦就是好?

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准,是较为普遍的认识误区。江苏省人民医院营养科主任蒋琳注意到,不少减重者一味追求体重的下降,却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉,还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

“健康的减重应该是减脂增



▲学员在浙江省湖州市一家“减重营”上运动燃脂课。



▲营养师向居民普及身体质量指数、合理膳食等相关知识。

肌。”刘伟说,采取过度节食等方式快速减重,其不良后果也不容忽视。她回忆,一个年轻女孩长期节食并服用减重药物,半年内体重骤降40斤,但随之而来的是脱发、闭经、焦虑。检查发现,她的基础代谢率非常低,脂代谢紊乱,还伴随代谢相关性肝损伤。

专家表示,健康是“体重管理”的根本目的,如因减重致病,则背道而驰,得不偿失。

国家没让你瘦,国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖,但也没让你瘦啊。”刘伟表示,体重管理管的不只是“胖”,同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理,管的是啥?国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》提到,成人BMI(体重指数)宜控制在18.5至24之间,高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群,BMI超标不能简单算作肥胖,体脂率更为关键。刘伟说,男性体脂率健康范围为10%至20%,女性为15%至25%,男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖,中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强,危险程度更高。刘伟提醒,成年男性腰围一般控制在90厘米以内,女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面,男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

可见,体重管理需要综合评估各项指标。

贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍,在接诊的患者中,真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一,超重患者约占六成,另外有近一成的患者体重正常,但仍要求减重,甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者,我们会明确拒绝”。

在“国家喊你减肥了”引起热议之后,“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月,国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症营养指南》提到,人体肌肉量30岁左右达到峰值,之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此,要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒,“老来瘦”不能“老来寿”,“有肌肉”才能“老来寿”。当老

年人肌肉“余额不足”,出现肌少症,跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量,才能安全、持久地提高基础代谢率,让身体更有活力。

“管理体重不是追求瘦身,而是科学养身。”刘伟说,这要因人而异、精准施策。

管住这四样:饮食、运动、睡眠、心态

体重管理怎么管?陈琪认为,关键是管住这四样——“管住嘴、迈开腿、睡好觉、好心态”,尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示,除控制饮食,“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示,科学管理体重的核心,是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策,但运动在其中贯穿全程、适配所有人群。

对于超重肥胖群体,蒋琳建议,在调整饮食结构的基础上,必须坚持每周至少150分钟中高强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。严芝强表示,这类人群还可以搭配抗阻训练减脂塑形。

过瘦人群则不应“谈碳水、脂肪色变”。蒋琳认为,这类人群恰恰要选择富含蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的食物,并进行适量运动特别是力量训练,提高身体代谢能力和力量水平。陈琪补充道:“不一定非要去健身房,也可在家借助哑铃、弹力带开展低重量、多次数练习。”

针对备受关注的“一老一少”,老年人应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则,开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动,实现强骨减重两不误;对于青少年中的“小胖墩”“小豆芽”,刘伟建议,要“保证每天足够的体育锻炼时间,引导孩子找到自己喜欢的运动方式”。

“体重管理不是个人小事,而是关乎民族未来、国家竞争力的‘国之大者’。”今年两会上,全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬说,体重管理的核心在“管理”,最重要的是“对健康体魄的长期维护”。

“这是一场健康生活方式的积极修行,需要耐心和专业,还需要持之以恒的行动。”刘伟说。

(据新华社)

专家提醒: 高温天气注意防暑降温

夏季高温天气频繁上线,持续的热浪不仅让人感到燥热难耐,更暗藏中暑、心血管不适、晒伤脱水等多种健康隐患。阳煤集团总医院急诊科主任李素文提醒广大市民,要掌握科学的防护知识,做好日常防暑降温。

高温天气最主要的健康风险就是中暑。在高温高湿、通风不畅的环境中,人体体温调节和水盐代谢功能容易紊乱,进而引发中暑。中暑并非突然发生,有清晰的发展阶段:先兆中暑表现为头晕多汗、四肢乏力、注意力不集中;轻症中暑会出现体温升高、恶心呕吐、面色潮红或苍白;而重症中暑也就是热射病,会伴随高热昏迷、意识模糊,死亡率极高,多见于长时间户外作业者、老人和儿童。对此,李素文特别强调,一旦出现先兆中暑症状,千万不要硬撑,及时休息降温就能快速恢复,拖延极易发展为重症中暑。

日常出行和户外作业,是防暑的关键场景。市民需合理规划出行时间,尽量避开上午10点至下午4点的高温时段,此时紫外线最强、气温最高。如需外出,务必做好物理防晒,穿戴透气的防晒衣、遮阳帽,佩戴太阳镜,涂抹防晒霜。户外工作者、环卫工人、建筑工人等特殊职业人群,要严格实行轮休制度,缩短连续户外工作时间,随身携带清凉油、藿香正气水等防暑用品,感觉不适立即到阴凉通风处休息。李素文建议,高强度户外劳作人群,可常备淡盐水,避免单纯喝白开水造成电解质流失。

居家防护同样不容忽视。高温天气切忌长时间待在密闭闷热的房间,白天及时关闭门窗,阻挡室外热浪涌入,早晚凉爽时段开窗通风,保持空气流通。合理使用空调、风扇降温,空调温度建议设置在26℃左右,避免温度过低。同时不要

直吹冷风,防止冷热交替引发感冒、空调病。长期处于空调房,人体水分流失加快,需及时补充水分,维持身体代谢平衡。李素文提醒,不少老年人为省电不开空调、风扇,密闭室内温度远超室外,极易诱发居家中暑,家属一定要多加留意。

饮食与饮水是防暑的核心环节。高温天气人体出汗量大,极易缺水缺盐,切忌等到口渴才喝水,应遵循少量多次的原则,日常多饮用白开水、淡盐水、绿豆汤、酸梅汤等清凉饮品。同时要调整饮食结构,多吃冬瓜、黄瓜、西瓜、苦瓜等清热解暑的新鲜蔬果,补充维生素和水分。少吃辛辣油腻、高热量食物,避免加重身体燥热负担,不大量饮用冰水、冰镇饮料,防止刺激肠胃引发腹痛腹泻。

老人、儿童、孕产妇以及慢性病患者是高温易感人群,需要重点呵护。此外,夏季防暑需避开常见误区。不少人认为“不出汗就不会中暑”,其实闷热潮湿的无风环境中,即使不出汗也可能引发中暑;还有人大量依赖凉茶、冰镇饮品解暑,过量饮用反而会损伤脾胃。针对中暑急救误区,李素文特意纠正:中暑高热患者切勿服用退烧药,也不要用水直接浸泡身体,正确方式是解开衣物、用温水擦拭身体、吹风降温,并立刻送医。

(翟颖)

医话养生



花露水使用莫入误区

夏天,人们常用花露水来驱蚊止痒、杀菌除臭,要提醒大家的是,花露水使用也有注意事项,以下是常见的四个误区:

使用过量。为了避免蚊虫叮咬,有些人喜欢将很多花露水涂抹在全身各个部位。殊不知,过量易致身体出现发痒、冒冷汗的症状。所以,抹花露水要适量。

患皮炎后使用。花露水含有一种叫“驱蚊酯”的成分,可能会导致皮肤出现过敏反应,加重皮炎症状。

涂花露水后立即进厨房“点火”做饭。很多人忽略了花露水使用后的注意事项,那就是“请避开火源使用和储藏”。这是因为花露水中含有75%的酒精和5%的香精成分,一旦靠近火源就会被点燃。所以,抹完花露水后不要立即用火或靠近火源。

给孩子用成人花露水。妇幼专家建议家长给孩子要选专用花露水,应先稀释4-5倍,以免刺激孩子娇嫩的皮肤,且避免眼睛直接接触。

(燕赵老年报 泽 川)