



270斤男子10个月减掉120斤,为啥这么有动力? 我被“这个叔叔是5个我”伤到了



在今年全国两会上,“国家喊你减肥”一度成为热门话题。在重庆市人民医院,4年前就已经开设了“喊你减肥”门诊——全科医学科肥胖专病门诊。科主任周志益擅长复杂性肥胖、难治性肥胖、慢病逆转等综合诊治。他给记者分享了一组去年的成绩数据:4个患者减掉了100斤以上,减掉80斤的有5个,减掉40斤以上80斤以下的有70个左右。

10个月减120斤 小朋友的话狠狠刺痛他的心

自门诊开诊后,周志益一直坚持:一旦患者减肥成功,征得同意后,会将其减肥前后的对比照发在朋友圈,“这对刚开始减、犹豫想减的病友是一种激励。”

在周志益的朋友圈,37岁的雷珂目前享受唯一“特权”——在10个月的时间内成功减重120斤,“傲人成绩”让他成为医生朋友圈的“置顶”。

初中时,雷珂体重就达到180斤。工作后,因为不健康的饮食及不规律的作息,体重在2024年飙升至270斤。对身高1.7米的他来说,超标的体重让数不尽的困扰随之而来。

“先是身体上的。走路都会呼吸困难,每天昏昏沉沉。”雷珂从事广告方面工作。据他所述,自己最胖的时候专注力最多只能持续1个小时,“超过了时间,就会非常疲惫,很想睡觉。”

他记得无数个因体重被刺痛的时刻:“有次坐电梯,一个小女孩笑嘻嘻地给他爸爸讲‘这个叔叔好胖哦,是5个我’!形象也不好,出去谈业务,蛮不自信的,总觉得别人看我的眼光里面带着审视。”

最终让他下定决心减肥的还是医生的最后通牒——雷珂患有先天性心脏疾病,得先减重才能更好地进行心脏手术。绕开了节食、切胃、打针、减肥训练营等常见减肥方式,雷珂找到了周志益。

120斤究竟怎么减下来的?答案其实就藏在10个月每天的日常里。

按周志益的话说,减重,减的是知识和习惯,并不是毅力和金钱。“很多人减肥减得很痛苦。有些咬牙减下来了,但很快会陷入‘复胖’的怪圈。很简单的道理,单靠毅力,扛不了一辈子。”作为重庆知名的减重专家,周志益强调“生活化减重”的必要性。

生活化减重,说得浅显点,就是吃喝拉撒睡以及运动情绪营养都得管。不熬夜,保证每天的喝水量,严格三餐内容并拍照,周志益在群里会和营养师一起监督患者上传“作业”。

“进食量会控制到克。比如午餐,我一顿的量大概是250克生重(食物在未经烹饪或加工前的原始重量)的肉、150克蔬菜;每天的运动是快走,看时间是否充裕,但基本在12000步—20000步。减肥期间,基本没有很强烈的饥饿感。”在营养师蔡霞眼中,雷珂是“天选减重之子”,“他认定了就会好好去遵守完成,饮食和运动基本不用督促。”

对雷珂而言,减重的难点反而是“睡觉”。“大雷的工作不可避免地会熬夜,很多人不知道,熬夜其实是减肥的‘大忌’。”周志益说,“熬夜会产生脂肪激素,它合成脂肪,分解肌肉。很多来减重的患者,‘犯规’‘破功’都在晚上,没有哪个是大早上就‘破功’了。”但令周志益感动的是,为了早睡,雷珂甚至向老板申请工作项目调整,“薪资降低了10%左右,但为了健康,我觉得值得。”

减掉百斤脂肪,雷珂收获了许多之前不敢想的快乐,甚至开始敢开关于体重的玩笑。

雷珂现在的进食量控制在原来的1/3,轻盈的脚步得到了亲朋“判若两人”的评价,连行动力都有所提升,“原来一个广告策划拖拖拉拉,专注不了,一个星期搞不定的,现在3天就能完成。”

3月11日,记者采访时,雷珂正躺在病床上。伴随成功减重,他的心脏手术顺利完成。雷珂说,很想用亲身经历鼓励那些曾经和他一样深受体重困扰的朋友——“相信科学的减重方法,只要你愿意,就一定可以。”

3个月减重12斤 又可以爬坡上坎去旅游了

74岁的高阿姨退休前是一名老师,身高1.42米、体重120斤,膝关节“压力山大”。

本身还患有高血压、脂肪肝、冠心病等基础疾病,老人嘴上说是为了健康的初衷来减重,实际上还有另一个目的,“我想再出去游山玩水。之前我去跟团游,别人在前面走,我在后面气喘吁吁,就只看见前面一个旗子在飘。”因为行动不便,体重增加以后,高阿姨只得忍痛拒绝姐妹们的出游邀约。

但减肥一旦进行,困难即刻来临。想到自己最爱的烧白、夹沙肉以及每顿必喝的小酒,在三个月内都将和自己无缘,高阿姨开始有些后悔。

话虽如此,高阿姨的营养师王梅仍狠狠点赞了她的自律。“阿姨只爱吃肥肉,不爱吃瘦肉。但减重期间,每天肉量要保证,我们就给她用鸡鸭鱼等白肉来替代。她坚持照做,很听劝。”

生活化减重、打卡式管理,体重门诊每个人的减重方式大致相同,周志益会根据个体差异有所调整。“比如高阿姨膝关节不好,就不能像大雷那样快走,我更多地是鼓励她碎片化地散步。”

三个月减重12斤,这个成绩周志益认为相当不错,高阿姨也格外满意。“看起来十几斤不多,但对身体的变化来说,是翻天覆地的。”她坦言,原来她完全不敢爬楼梯,现在可以了,“之前高血压药一天一颗,现在血压很稳定,一天半颗足够。”

“老年人其实也需要减重。”高阿姨认为,自己就是个很好的例子,“不是因为胖而减肥,是为了身体健康。老年人也需要更新观念。”

周志益也承认,更新减重观念是很多肥胖患者亟待解决的本质问题。

有人成功,就有人失败。周志益并不避讳谈及有些患者减重失败。“300斤的患者现在都很常见,他们经常问我的一个问题:‘周主任,减肥有没有捷径啊?能不能吃个药、打个针就减下来。’”

答案是否定的。“减重是个麻烦事,失败的减重是从麻烦开始。”周志益解释,体重从来不是一个数字,它代表着你长期以来的生活方式,科学饮食+运动是减重的基础。长胖是有“舒适圈”的,想要走出这个圈子,就没有捷径。“很多患者复胖也是这个原因。减重后不自觉地会回到原先的‘舒适圈’。”

新重庆-上游新闻
记者 费墨



雷珂(右)减肥前

雷珂(右)减肥后
受访者供图

▶ [相关新闻]

“肚子越大,脑子越小” 这个可是真的

2023年4月,柳叶刀子刊《The Lancet Regional Health-Western Pacific》上刊登的一项集中于近万名的亚洲人群的研究显示:内脏脂肪增多和体重指数升高,均与认知能力下降之间存在因果关系。内脏脂肪每增加0.27千克,相应的认知年龄衰退0.7年。

最近,国外发表了一项研究结果,对43万人随访了13年,这些人群的年龄从40岁到70岁不等。研究结果发现,腰围每增加1厘米,心衰风险就增加4%。

所以,腹部有赘肉与心衰风险的增加的确有一定关联。

BMI,即身体质量指数,是国际上公认的一种衡量成人肥胖程度的方法。BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。在我国,BMI≥24为超重,≥28为肥胖。

2024年3月,首都医科大学、清华大学、开滦总医院等研究单位联合发表了一篇研究论文。研究自2006年起,随访了1000多名一直做体检的人群,并于2020年后对其进行了脑部磁共振检查。

研究发现:研究计算了脑体积、脑白质信号等多项指标,发现BMI>26.2的人群,相较于体重相对正常的人,脑龄增大12岁。

这项研究显示,高水平的BMI,不利于大脑健康甚至全身健康,比如肥胖会对大脑认知功能造成影响,增加全身炎症反应,造成长代谢异常等。

专家表示:肚子大,内脏脂肪多还可能导致高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病、心脏病、骨关节炎、痛风,以及会增加多种癌症风险。
据央视新闻客户端

羽衣甘蓝饮品火出圈 网友:喝了真能瘦吗?

最近,羽衣甘蓝算是彻底火出了圈,不少网友分享了羽衣甘蓝“掉秤”食谱,有评论称它为“减脂必吃”和“通便神器”。在重庆,记者发现也有售卖,价格在16—25元。

红极一时的羽衣甘蓝现制饮品,真能带来纤体轻盈的效果?

据了解,羽衣甘蓝属于十字花科植物,原产地在地中海沿岸。我国在20世纪90年代开始引种。羽衣甘蓝曾经因外观独特而被作为观赏植物,后因富含膳食纤维、维生素B2、维生素C、维生素K、胡萝卜素、钙、钾、镁、花青素等,获得了“超级植物”的美誉,用于制作沙拉和代餐,是减肥健身群体熟悉的蔬菜。

由于羽衣甘蓝的膳食纤维含量很丰富,高达4.1克/100克。平时增加一些羽衣甘蓝的摄入,确实能帮我们补充更多的膳食纤维,既能增强饱腹感,也能促进胃肠蠕动,保护肠道健康。

但是,为了改善羽衣甘蓝榨汁后的口感,奶茶店选择在茶饮中添加其他原料。记者调查多家现制茶饮店见到,羽衣甘蓝饮品并非仅有这款蔬菜,往往会搭配多款水果,更有的门店加入椰子乳与蔗糖以调和口味,提供甜度选择。

广州医科大学附属第二医院临床营养科医生曾婷告诉记者,羽衣甘蓝作为普通蔬菜并无直接减肥效果。添加各种“配料”做成饮料,“这样一杯饮品,糖的含量不低。本身添加水果就可能令糖分超标,过量添加蔗糖的更是如此。”曾婷说。
据广州日报