



一年了,你的减肥flag实现了吗

本报记者 尚陵彬/文 付杨/图



减重成功的何女士。(图片由受访者提供)



反面案例

减肥难 难于上青天

“三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷,六月男友没”,这句网络调侃,道出了无数人的身材焦虑。然而对很多人来说,现实却是——口号喊得震天响,实际行动两三天,减肥大军中能够真正坚持下去的寥寥无几。记者采访调查发现,在众多减肥失败的人群中,方法不靠谱、意志力薄弱、难以抵挡诱惑成为三大“拦路虎”,让“减肥”变成了一条看得见、摸不着的“登天路”。

案例一 盲目节食不运动,饿到崩溃暴饮暴食

32岁的公司职员刘鹏(化名),坦言自己变胖是因为长期久坐、应酬多,体重一度达到90公斤。为了快速瘦下来,他选择了最简单的方法——纯节食:早餐不吃、午餐少量、晚餐只吃一个苹果。“既然浑身的肥肉是一口一口吃出来的,那少吃一定能瘦下来。”刘鹏信誓旦旦地说。起初半个月,刘浩确实瘦了近5公斤,可身体很快发出警报:头晕乏力、注意力不集中、工作频繁出错,饥饿感

时刻笼罩着他。坚持到第22天,他彻底崩溃,在一顿火锅、烧烤、甜品的暴饮暴食中,宣告减肥失败。“饿的时候什么都不想干,满脑子都是吃的,根本控制不住。”刘鹏说,他恢复饮食后,体重迅速反弹,不到1个月就回到90公斤,甚至还重了2.5公斤。他总结自己的失败:方法太极端、完全不科学,加上没有一点毅力,饿狠了就报复性进食,减肥最终变成了“越减越胖”。

案例二 健身办卡三分钟热度,偷懒躺平半途而废

“减肥一定要管住嘴迈开腿,运动减肥才靠谱。”28岁的李丽(化名)如是说。在考察了众多健身达人的减肥视频后,她花了3000多元办理健身年卡、购买了健身课,决心运动减肥。然而,信心满满的运动减肥计划,在坚持了不到1个月后,开始遭遇“滑铁卢”:一开始,李丽还能每周去3次健身房,后来,变成一周一次,再后来,“今天太累”“明天加班”“外面下雨”“心情不好”等各种理由一再拖延她去健身房的进度。

后来,她又购买了跑步机、瑜伽垫、哑铃等健身器材,决心在家运动更实际。然而,跑10分钟后,她就想刷刷手机,器械练了几次,就因“找不到感觉”而渐渐放弃。不到3个月,李丽的健身卡被彻底闲置,家里的健身器材也堆在角落里积灰,体重一斤没瘦,反而因为运动后暴饮暴食,腰围粗了一圈。她自嘲:“减肥全靠一时热血,坚持不过3天,意志力为零,花再多钱也瘦不下来。”

案例三 跟风网红减肥法,越减越焦虑

21岁的大学生王美丽(化名),身高1.6米,体重常年在55公斤上下。朋友们说她并不胖,可她却总觉得自己还应该再瘦5公斤。看到网上晒A4腰、锁骨放硬币,王美丽就立刻跟风照做;网上流行的减肥方法,她也挨个尝试,什么轻断食法、酵素减肥法、生酮减肥法、暴汗服减肥、黄瓜鸡蛋减肥法,乃至网红减肥药,她都轮番上阵。

数字都纹丝不动。持续钻研各种减肥方法,让王美丽的身体状况变得不太稳定,没多久她就开始失眠、心慌、情绪暴躁,学习效率大幅下降。更可怕的是,一旦恢复正常饮食,体重迅速反弹,甚至比之前更难减。“网上说几天瘦5公斤,我试了根本不行。反而越减越焦虑,越焦虑越想减。”王美丽表示,身边很多同学都在减肥,但真正成功的没几个,大部分人都“在减肥—放弃—反弹—再减肥”的循环里内耗。她自嘲:“减肥比考研还难,考研能坚持,减肥真的坚持不下来。”

专家:减肥需要“量体裁衣”

今年3月4日是第七个世界肥胖日,今年世界肥胖日的主题是:“80亿个理由行动起来应对肥胖”。这一主题直指核心:肥胖早已不是少数人的身材困扰,而是波及全球80亿人的公共健康挑战,关乎我们每个人的生活与未来!3月3日下午,宁夏医科大学总医院体重管理中心“胖友之家”正式启用,并联合临床营养科、内分泌科、儿科、减重代谢外科、康复运动科、中医科等12个核心科室专家力量开展以“科学防控肥胖,守护全民健康”为主题的大型义诊活动,为市民们提供一对一的肥胖相关咨询服务。

发各种合并症危害的认识,积极预防、早期干预ASCVD的发生和发展,用“量体裁衣”式的服务真正达到“科学减重、减少并发症”的效果。“我们通过‘1+M+N’模式在临床应用上已为不同人群的肥胖问题提供了高效解决方案,针对性破解各类减重难题。”刘芳表示,针对青少年肥胖群体,诊疗团队紧扣生长发育特点,摒弃极端减重方式,在保证蛋白质、钙等营养素充足摄入的前提下优化饮食结构,搭配篮球、跳绳、趣味体能训练等符合青少年兴趣的运动方案,同时让家长开展系统健康指导,纠正错误减重观念,避免过度节食影响孩子骨骼与身体正常发育。针对中老年肥胖合并慢性病患者,首诊医师联合专科医生稳定其高血压、糖尿病等基础病病情,再循序渐进制定合理减重目标,由营养师制定低盐、低脂、易消化的膳食计划,康复运动科及中医骨伤科设计太极拳、慢走、八段锦等温和的有氧运动方案,兼顾减重效果与身体耐受度。

在活动现场,记者采访了宁夏医科大学总医院体重管理中心主任刘芳,她表示,减肥防控不应是孤军奋战,而需要“量体裁衣”“科学减重”。宁夏医科大学总医院体重管理中心建立了“1+M+N”诊疗服务流程,从患者进入体重管理中心开始,通过筛查一评估—干预—随访等流程,提供全周期体重管理服务,为患者提供科学化、个性化、可依托、可持续的减重方案。其中,“1+M+N”诊疗模式即:“1”为一位首诊医师,“M”为多学科联合门诊(MDT),涵盖营养、中医、运动、肥胖相关疾病以及儿童青少年、孕产妇、生殖等多个专科门诊,“N”为开展个性化诊疗服务,提高肥胖症患者对伴

专家特别提醒,体重管理绝非追求短期体重数字下降的“突击减重”,而是长期健康生活方式的培养与坚持。体重管理门诊的核心价值,不仅在于为患者定制个性化减重方案,更在于帮助患者建立科学的体重认知,规避盲目节食、过度运动、长期偏食等减肥误区。

励志案例

挑战体重 成功 3位「重量级选手」

当很多人在对浑身赘肉无可奈何的时候,记者在采访中却发现,有这样一些人,减肥却跟“玩儿似的”,说减就减,说瘦就瘦,几个月就能减掉三四十斤!他们的减肥故事是真的吗?他们是怎么做到的?

他们也曾在体重秤艰难“死磕”

3月1日,在宁夏医科大学总医院体重管理中心,记者见到了3位减肥挑战成功者。

31岁的何女士,身高1.7米,减肥前97.8公斤,减了3个多月,目前体重77公斤。

27岁的秦先生,身高1.81米,减肥前132公斤,减了5个月,目前体重105公斤。

42岁的马先生,身高1.83米,减肥前130公斤,减重6个月,目前体重为105公斤。

“最胖的时候,我不愿意面对镜头,非常自卑。并且身体状况特别差,免疫力很低,容易生病。有一天一觉醒来,发现肋骨被自己压断了,当医生说这跟我超大的体重有关的时候,我意识到自己必须得减肥了。”谈起减肥成功前的那段经历,何女士感到不好意思。

何女士是一名电竞陪玩指导员,每天的工作就是在电脑前坐10个小时,陪练游戏。由于职业特性,她常常在电脑前一坐就是深夜,凌晨加班和点外卖是她的生活常态。当她看着体重秤上的数字从70公斤上升到95公斤时,她心里开始恐慌:作为一名爱美的年轻女性,不希望自己胖得无法见人。

她花了1万元钱报了某健身机构的减肥训练营,拿出自己的职业精神与体重“死磕”:每天从8点半开始在健身房减脂操,跳到11点半,中午稍作休息后,下午接着跳3个小时,晚上还要请教练根据个人情况加课。每天的饮食也要严格规划:早餐是鸡蛋、小米粥,午餐和晚餐是白水煮菜,也会

蜕变的背后,他们做对了什么

在医生的建议下,马先生把应酬的啤酒换成苏打水,把外卖换成少油的杂粮饭,每天骑自行车运动1小时,3个月体重下降了13公斤。

相比起在减肥训练营“死磕”的痛苦经历,何女士则认为在医生专业指导下的减肥经历更加轻松愉快:饮食方面不再是一味强制性断食,而是在科学诊疗手段下,可以吃到7分饱不必强迫自己饿着肚子减肥;运动方面,她选择了自己能够长期坚持的慢跑,每天在跑步机上慢跑1个小时,为了避免锻炼过程枯燥乏味无法坚持,她用手机支架把手机安装在跑步机上,边跑步边刷短剧,时间不知不觉就过去了。

运动员出身的秦先生也选择了自己能够长期坚持的减肥途径:每天坚持爬楼梯1小时、跳绳1000下、户外散步一小时。“对于体重是大基数的人来说,高强度的运动很难坚持下来。所以,慢速的有氧运动最适合我们,由于强度不大,相对轻松地就能坚持下来,等这些运动成为自己的生活习惯,还可以适当地增加运动剂量和运动的速度。”

如今,马先生的脂肪肝减轻了,痛风不犯了,爬楼梯不用扶扶手,晚上睡觉不再被自己的呼噜声吵醒。何女士不仅体质报告单上一路“飘红”的数据纷纷转为绿色,朋友们也惊讶她越来越美了,在做自媒体拍摄视频时,她都敢离镜头近点了。

“他们的故事不是奇迹而是提醒:减肥从来不是‘手术刀’‘减肥药’一次冲锋就能结束的战斗,长久坚持才是成功的关键。”宁夏医科大学总医院体重管理中心主任刘芳告诉记者,在体重管理中心,科学的减重流程是这样的:

医生会对患者进行体质检测,通过评估患者体质情况对肥胖程度进行分级,同时关注患者肥胖相关合并症,

有两只虾和一些蔬菜水果,但总体饮水量非常少。“减肥训练营的减肥理念是严格按照‘管住嘴、迈开腿’进行的,为了变瘦变美,我咬牙坚持了3个月,瘦了十几斤,非常痛苦。对我这种超重人群来说,如此高强度的运动每天非常疲惫,并且非常饿,对自己的意志力是极大的挑战。所以,3个月训练营结束,没过1个月,我的体重又反弹了。”

马先生也曾走过弯路。作为土生土长的内蒙古人,大碗吃肉大碗喝酒的饮食习惯,让他的体重飞速增长,10年间,他从85公斤的退伍兵长成140公斤的“大块头”,重度脂肪肝、痛风、睡眠呼吸暂停低通气综合征跟着找上门,连系鞋带都要喘半天。

2016年,他到北京某医院做了袖状胃切除术,体重一下子降到了115公斤,马先生认为一刀切就“万事大吉”,术后他又恢复了正常的应酬。谁知,体重又弹回到130公斤,那些折磨人的毛病也卷土重来。

“难道这辈子就这样了?”他们也曾无奈地这样想:胖来如山倒,胖去如抽丝,减肥真的是太难了!

命运的转机发生在2025年夏天。2025年7月26日,宁夏医科大学总医院成立了宁夏首家体重管理中心,3位“重量级选手”先后走进了这里,经过专业评估及MDT会诊,按照医生给与的“饮食+运动+药物”的科学减重方案,几个月后,3人都实现了惊人的蜕变。

如是否存在脂肪肝、三高、代谢异常等情况。

经过评估后,医生会跟患者充分沟通,了解患者有哪些减重意愿,然后根据患者不同的体质情况给予科学的减重建议。

“其中,饮食和运动是基础,我们不会要求减重患者饿着肚子减肥,但在饮食上需要注意少油少糖少盐,运动也会建议患者结合自身实际情况,选择能够稳定坚持的运动方式。有一些大基数体重患者,经过很多年很多次的减重失败,通过单纯的生活方式干预和药物已经减不下来了,这部分人,我们才会建议其到减重外科进行减重手术治疗。还有些个别体质特殊的患者,我们会通过胃转流支架技术,帮助患者达到减重的效果。”刘芳说。

在减重期间,体重管理中心专家需要患者定期随访,每个月做体成分检测,精准测量出患者在减重过程中,掉的脂肪多还是肌肉多,代谢率有没有下降等,进一步指导他们下一步怎样做。

刘芳告诉记者,减肥不是一个人的孤军奋战,需要鼓励和陪伴。为此,宁夏医大总医院体重管理中心为减重患者建立了微信群,对每位减重患者进行长期提供技术支持和心理支持。微信群里,患者之间可以相互交流、打气,增强信心,减肥过程中遇到一些困难,医生会随时上线给予正确指导。



在世界肥胖日来临之际,宁夏医科大学总医院体重管理中心组织12个核心科室专家开展大型义诊活动。



宁夏医科大学体重管理中心医护人员在“胖友之家”布置科学减重控制饮食文化墙。



减肥前的马先生。(图片由受访者提供)



如今减重成功的马先生。(图片由受访者提供)