

近日,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将继续深入推进为期3年的“体重管理年”行动,“科学减重”随后成为全民关注的热点话题。然而,许多人还没意识到,肥胖早已超越个人形象范畴,被明确界定为一种慢性疾病,更是引起人体代谢紊乱的源头。若不加以控制,将给个人和社会带来更大的疾病负担。

为深入探讨科学减重之道,宁夏医科大学总医院、宁夏人民医院、宁夏中西医结合医院内分泌科、胃肠外科及营养科等科室的专家们,携手探寻多学科协作下的体重管理新模式,解锁科学减重的“健康密码”。

肥胖对身体有哪些危害?

体重230斤90后睡觉呼吸暂停 “小胖墩”9岁就得了脂肪肝

3月18日下午,在宁夏医科大学总医院心脑血管病医院12楼病房里,做完袖状胃切除减重手术10天后,90后小张找到胃肠外科副主任医师陈申思,准备拆线。

“做完手术后,我终于能从晚上11点睡到早上7点自然醒,体重也降了15斤。”小张笑着说。

手术前,小张的体重高达230斤,夜晚睡眠成了一场“噩梦”。“打呼噜声音特别大,呼吸也不顺畅,甚至出现了睡眠呼吸暂停综合征。白天更是困倦不堪,哪怕只是坐着,也会不知不觉睡着。”

为了减重,她尝试过控制饮食,到瘦吧机构花费万元,可都因为没有坚持下去,体重反弹得比之前还厉害。最终,她决定寻求医疗减重手段,希望告别肥胖,重新找回健康和自信。

“一般来说,术后一个月左右可减重20斤至30斤,3个月左右达到减重高峰期,可减重50斤至60斤。”陈申思说。

“我们接诊的患者中,很多是因为高血压、脂肪肝、高血糖、血脂异常等问题前来就诊,进一步检查后才发现肥胖是背后的主要原因。一些患者甚至因为肥胖导致心肺功

这些减重误区你踩过几个?

两个指标是肥胖“报警器”

三类人群需到医疗机构减重

宁夏人民医院临床营养科主任赵茜表示,减重主要指的是“减脂”,针对的是体脂超标或内脏脂肪超标的人群。

对于超重或肥胖者:初步的判断方法有:1.体重指数(BMI)在24.0—27.9之间为超重,BMI ≥ 28 为肥胖;2.腹围:男性 ≥ 90 厘米,女性 ≥ 85 厘米,或腰臀比男性 >0.9 ,女性 >0.85 ,提示腹型肥胖,这类人群可能需要减重。也可以进一步做人体成分分析明确体脂率和内脏脂肪的情况。

在减重的道路上,许多人不慎踏入了误区。

在陈申思看来,一些人盲目追求快速减肥,采用极端节食或服用减肥药的方法,结果不仅减肥效果不佳,还会导致营养不良和代谢紊乱。还有一些人迷信局部减肥,认为通过按摩或局部运动就能达到瘦身效果,殊不知减肥是一个全身性的过程。

更有甚者,一些人不吃早餐或主食,以为这样就能减少热量摄入,结果却适得其反。此外,催吐减肥、抽脂减肥等极端方法也不推荐,因为这些不仅无法从根本上解决肥胖问题,还可能对身体造成损害。

那么,什么样的人需要到医疗机构减重?

赵茜表示,主要有三类人群:反复自行

能受损,威胁到生命。”3月17日,宁夏医科大学总医院内分泌科主任医师董小英说。

从该科室临床接诊情况来看,银川周边地区的肥胖患者相对较多,且肥胖问题呈现出年轻化趋势,青少年和儿童的肥胖率也在不断攀升。

“我接诊了一名9岁的小男孩,身高155厘米,体重71.7公斤,体重指数29.8,腰围105厘米,血压正常。脂肪含量占体重47%,肌肉量少,且有脂肪肝,肝功能受损。”宁夏医科大学总医院临床营养科主任陈启众介绍道,男孩的父母体重正常,排除了肥胖非遗传因素,他给这个“小胖墩”开具了减重方案:饮食方面,早餐提供富含蛋白质和膳食纤维的食物,如鸡蛋、黄瓜,适当补充维生素。午餐主食控制量,搭配牛肉、鸡胸肉、鱼、虾等,蔬菜和肉类可适当多吃;运动方面,每周运动7次,每次30至60分钟,心率需达130次。可选择快走、慢跑、游泳、健身操等有氧运动。

“我们接诊的患者中,很多是因为高血压、脂肪肝、高血糖、血脂异常等问题前来就诊,进一步检查后才发现肥胖是背后的主要原因。一些患者甚至因为肥胖导致心肺功

国家喊你管好体重

宁夏医学专家 帮你科学“减负”

本报记者 安小霞 陈秀梅/文 见习记者 郝思凡/图



地域性肥胖风险地图

| 地区 | 风险因素 | 典型增肥搭配/场景 |
|------|----------------|--------------------------|
| 银川市 | 高碳水面食+动物脂肪双重风险 | 羊杂碎+油香(单餐热量超900kcal)+甜奶茶 |
| 吴忠市 | 早茶文化带来的代谢压力 | 晚8点后的黄河边烧烤(羊肉串+烤饼+西夏啤酒) |
| 固原市 | 冬季储食带来的代谢陷阱 | 暖锅(底层油炸土豆片+中层肥肉片+顶层酸菜) |
| 中卫市 | 甜蜜特产的双刃剑效应 | 午饭后硒砂瓜(果糖)+下午枸杞干(果糖+脂肪) |
| 石嘴山市 | 重工业饮食遗存问题 | 大武口凉皮调料含油量达30g/份 |

地域化改良方案

| | |
|-----------|--|
| 银川 | 面食替换:拉条子→莜面鱼鱼(升糖指数从85降至50) 羊肉处理:选择盐池滩羊后腿肉(脂肪含量仅4.5%) 饮品调整:甜奶茶→沙棘原浆(维生素C提升8倍) |
| 吴忠 | 早茶革命:油香→杂粮发糕(膳食纤维提升至6g/100g) 烧烤优化:羊肉串改鸡胸肉串(饱和脂肪减少60%) 钠控制:用沙葱替代1/3食盐(钾钠平衡) |
| 固原 | 暖锅改良:底层铺魔芋丝+中层瘦牛肉+顶层鲜菌菇 油炸替代:胡麻油炸→空气炸锅(减少油脂吸收40%) 腌菜升级:酸菜拌入新鲜沙葱(亚硝酸盐降低70%) |

关键防控建议

| | |
|------|----------------------------------|
| 主食控制 | 将面食占比从65%降至50%,增加荞麦/藜麦 |
| 红肉选择 | 优先滩羊/黄牛里脊(饱和脂肪 $<3g/100g$) |
| 烹饪革命 | 推广“六盘山蒸菜法”(比炒菜减油50%) |
| 果糖管理 | 硒砂瓜单次食用 $\leq 200g$,与黄瓜搭配食用 |
| 运动补偿 | 餐后1小时进行“枸杞采摘式”低强度劳动(消耗150kcal/h) |

本土减脂食材

| 类别 | 推荐特产 | 科学用法 | 替代效果 |
|----|-------|---------------|-----------|
| 主食 | 固原荞麦 | 荞麦面替换白面条 | 升糖指数降低40% |
| 蔬菜 | 六盘山蕨菜 | 凉拌替代腌菜 | 亚硝酸盐减少90% |
| 蛋白 | 盐池滩羊肉 | 清炖后腿肉替代红烧五花肉 | 饱和脂肪减少60% |
| 饮品 | 沙棘原浆 | 餐前30ml兑水替代甜饮料 | 减少添加50g日 |

科学减重听听医生怎么说?

体重管理要从孕妈妈做起 管住嘴迈开腿才是关键

“体重管理是一个全生命周期的过程,应该从怀孕期间就开始做起。”陈启众表示,孕妇的体重管理不仅影响自身健康,还会影响胎儿的健康。“如果孕妇在孕期体重增加过多,可能会生出巨大儿,而巨大儿在成长过程中更容易发展为肥胖儿童。”因此,孕妇在孕期间应该合理控制体重,避免过度进食,保持健康的饮食和适度的运动。

对于儿童和青少年,体重管理同样重要。家长应该培养孩子良好的饮食习惯,避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,鼓励孩子多进行户外活动和体育锻炼。学校也应该加强对学生健康饮食和运动的教育,帮助孩子

养成健康的生活方式。

成年人的体重管理更是关键。通过科学的饮食、规律的运动和良好的生活习惯,可以有效避免肥胖的发生,从而预防多种慢性疾病。陈启众建议,成年人应该每天进行至少30分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,并结合适当的力量训练。同时,饮食上应该注重营养均衡,控制热量摄入,增加膳食纤维的摄入。

老年人虽然肥胖问题相对较少,但也需要关注体重管理。老年人的身体代谢率下降,更容易出现体重增加。因此,老年人应该保持适度的运动,如散步、打太极拳等,并注意饮食的营养均衡,避免过度进食。

执行监测建议

| | |
|-------------|---------------------------------------|
| 腰围预警 | 男性 ≥ 90 cm、女性 ≥ 85 cm立即启动干预 |
| 代谢窗口 | 晚餐控制在18点—19点,19点后禁食 |
| 运动补偿 | 每日“枸杞采摘式”活动1小时(消耗200kcal) |
| 周期评估 | 每3个月检测甘油三酯/空腹血糖 |

宁夏中西医结合医院内分泌科主治医师张婷整理拟定地域体重管理指南

