

## 有人靠运动甩肥肉

## 跑步、登山、健身房 IT男不仅没瘦反而患了关节病

30岁的李先生从事IT工作,172厘米的他体重高达90公斤。近一年,李先生也意识到了自己 胖得不像话”,决定运动减肥。说干就干,李先生尝试每天快跑1小时,周末只要天气好就去登山。此外,还花了上万元办了健身房的健身卡。可一段时间

下来,不仅减肥没见成效,膝关节还很不舒服。我每次剧烈运动后就感到特别饿,运动后总是要吃很多东西,而且膝盖还特别疼。”李先生一脸愁容地告诉记者,后来,自己在医院骨科查出了半月板损伤,血压血脂还是没能得到很好地控制。

## 专家点评

资深健身教练 龚群英

## 肥胖人群不要做高强度运动 可选择游泳、骑单车、快走减肥

李先生的问题在于本身体重过大,在跑步运动的时候,膝盖承受的压力是自身重量的4至5倍,这很容易造成运动伤害。另外,登山,尤其是下山,膝盖也会承受特别大的压力。健身房一般都是大班上课,也有不少会员自己练习,在没有教练指导、规范动作的前提下,很多会员不得要领,往往练得也没有成效。”龚群英说。

针对肥胖人士,龚群英推荐了几类运动:游泳、骑单车、快走。 游泳是全身性的运动,很少会对关节造成损害;骑单车对膝盖的压力也比较小;而一定时间的快走,也能达到健身瘦身的效果。此外,垫上运动,如瑜伽、普拉提也很不错。但无论是哪种运动,进行的时间都应该在30分钟到1小时之间。”龚

## 有人用外科手术干预

## 做切胃手术后和原来判若两人 医院开了证明后他才顺利出国

时报的老读者或许还有印象:2014年10月,时报曾报道过浙江省人民医院肝胆胰外科做了省内第一例“切胃减肥”手术。当年,30岁的徐女士曾因为重度肥胖患有糖尿病、脂肪肝,为了能够顺利怀上宝宝,她来到省人民医院肝胆胰及微创中心副主任、主任医师孙晓东那里,希望通过切胃手术减重。手术很顺利,徐女士体重很快下降了70斤,没多久就传出了怀孕的好消息。

通过切胃手术来减肥,这种一般人看来很极端的减肥手段选择的人多吗?昨天,记者在省人民医院又见到了孙晓东,没想到,他的病房目前正住着4例等待切胃手术的肥胖患者。今天下午,还有一个280斤的小伙子要住进来,准备下周一手术。

## 专家点评

省人民医院肝胆胰及微创中心副主任、主任医师 孙晓东  
省人民医院整形外科主任、主任医师、教授 吴溯帆  
杭州市中医院针灸康复科主任医师 包烨华

## 符合指征就可以切胃减肥

孙晓东说,外科减肥手术在国外其实已经很成熟了。1980年起,国外就开展了切胃手术减肥的技术。

近几年,切胃手术减肥在我国外科学界也逐渐被人们所认识和接受。孙晓东介绍,这两年找他做切胃减肥手术的,年龄大多集中在25-30岁,这些要求手术减肥的患者,有的是严重肥胖影响到了工作学习,有的是体重还过得去,但对身材要求比较高。

那么,什么样的人适合做切胃减肥手术呢?孙晓东解释,切胃手术有其指征,这包括单纯性肥胖,也就是BMI体重指数超过32.5的重度肥胖人群;或者糖尿病型肥胖,也就是BMI在27.5-32.5之间,有糖尿病等代谢综合征的患者。另外,从腰围来评估,女性腰围大于85厘米,男性腰围大于90厘米的人群,也属于肥胖人群,可以通过手术来减肥。

切胃手术一般是切去胃容积的2/3,很多人觉得这样的手术风险特别大,但其实国外有数据统计显示,切胃减肥手术的风险极低,和老百姓熟知的阑尾炎手术风险是一样的,所以大家不必恐惧。”孙晓东说。

在记者的采访过程中,所有的专家都提到了肥胖的风险:肥胖本身并不致命,但由肥胖所带来的、容易并发的糖尿病、冠心病、高血压等,却真正会减少寿命。然而在减重上,专家们都反对盲目减肥,而是要根据自己的具体情况推算出理想体重,然后通过饮食、运动或借助医学治疗等措施,将自己的体重控制在理想范围。只有这样,才能保证有一个健康的体重,也才能真正地实现健康长寿。



朱越锋「吃草」前后对比照。

## 专家点评

杭州市一医院营养科主任 蒋虹  
无论代餐、轻食还是节食减肥都有“条件”

时下有很多跟饮食有关的减肥方式,比如代餐、轻食、减肥药、节食,但无论是哪一种减肥都有一定条件。

代餐减肥  
应在营养师医生指导下进行

代餐的种类有很多,包括代餐棒、代餐粉、代餐饼干等。代餐是一种高蛋白物质,它通过增强饱腹感来减少其他热量的摄入,对于BMI>28的肥胖人群来说的确是一种可行的办法。但前提是,在食用代餐前、食用代餐期间,都必须在营养师医生严格评估过的条件下进行。”蒋虹说,人体的肝脏负责合成蛋白质,肾脏负责代谢,如果本身肝肾功能不好却依赖代餐,会对肝肾带来损伤,严重情况下甚至造成不可逆的损伤。

轻食减肥  
不可单纯选择素食

如今,轻食受很多减肥健身人士追捧,但蒋虹提醒,选择轻食的前提是要保证各种营养成分,不可单纯选择素食,不少轻食是全素食,如果长期只吃素,会造成蛋白质、铁等很多重要营

养成分的缺乏。人体是个精密的仪器,缺少营养成分会造成一系列的损伤,包括由于血色素低导致的贫血、免疫力低下等。”

减肥药减肥  
一定要由医生开处方购买

蒋虹说,减肥药的减肥原理,是通过抑制脂肪酶从而控制脂肪摄入,对一些肥胖患者,医院也会开出减肥药。但选择减肥药减肥的前提是,一定要在医院由医生开处方购买,切不可随便购买市场上的减肥药。市场上很多减肥药打着科学减肥的幌子,其实只是让使用者腹泻拉稀,这不仅会把体内其他营养物质带走,还会导致肝肾代谢紊乱,甚至造成不可逆的后果。”蒋虹提醒。

节食减肥  
在食物多样均衡基础上进行

节食减肥的前提是要平衡膳食,在食物多样均衡的基础上减少摄入量。减肥不能盲目追求时间上的快速,一般半年左右达到合适的体重才是比较科学的时间。在食物选择上,应该减少油炸、烧烤、主食的摄入量,零食也要减少,时间长了,体重会慢慢减下去的。

“还有‘世界防治肥胖日’?我可是头一次听说。”今天是世界防治肥胖日,但当记者和身边的同事、朋友聊起这个话题时,多数人的第一反应是闻所未闻。

肥胖人群存在于各个行业、各个年龄段。一旦戴上肥胖的帽子,怎么才能摘掉呢?记者采访发现,有人靠“吃草”减体重,有人想凭借健身瘦身,也有人通过“切胃手术”来解决肥胖问题。那么,这些减肥方式靠谱吗?记者邀请了杭城多家医院、多个学科的专家进行“点评”。

□时报记者 纪念羽

## 你靠什么减肥

“吃草”减肥、运动减肥、切胃减肥……这些方式靠谱吗  
今天是世界防治肥胖日,时报邀杭城多学科专家给你减肥支招

## 有人在饮食上做文章

跟着老婆吃月子餐后飞速长肉  
胖医生靠“吃草”甩掉十几斤

从今年3月起,浙江大学医学院附属邵逸夫医院血管外科副主任医师朱越锋在微信朋友圈除了分享工作,晒”得最多的是自己每天的饮食——“草料”。

毕业后我的体重就一直在增长,结婚后我就更加‘发福’了。”朱越锋告诉记者,老婆产后坐月子那段时间,他成了月子餐“清扫工”,她吃不完剩下的我就接着吃,等老婆出了月子,她是瘦了,我却胖了起来。”

身高172厘米的朱越锋,体重最高时达到了87公斤,BMI指数29,步入肥胖人群行列。体检的时候我还被查出中重度脂肪肝、高血脂,照这样下去,血管动脉粥样硬化等病就会找上门来,我可不想成为一个血管外科医生,最后却躺在手术台上被治疗血管疾病。”朱越锋笑着说,“儿子给我取外号‘胖总管’,还总说两只手抱不过来我的腰。”

作为一名外科医生,平日里除了门诊就是手术,很难抽出较多时间参加健身运动。但为了健康,为了减脂,从今年3月起,朱越锋把午餐和晚餐替换成了“草”。当然,这所谓的“吃草”不是真的在吃草,而是指轻食”,即低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物,它以低热量的食材尤其是果蔬杂粮取代大鱼大肉,使人们不再过分追求食物的“色、香、味”,是年轻人中非常流行的饮食方式。

第一个月,朱越锋的体重就轻了十几斤。经过两个多月的坚持,朱越锋目前体重已经降到78公斤。

朱越锋说,他的成功减肥,让好几个医院的同事也加入“吃草”的队伍中来,“我的目标是75公斤以下,我还得坚持才行。”



## 测一下,看看你是几级肥胖

1.正常体重(公斤数):[身高(cm)-100]×0.9

2.体重指数: BMI=体重(kg)/身高(m)的平方  
男女体重指数=22为最佳指数,健康状况最佳,也最不易患病。  
体重指数:>28为肥胖

3.肥胖度:(实测体重-标准体重)/标准体重×100%

4.肥胖等级的计算  
正常体重范围:标准体重的±10%  
超重:实测体重超标10%,但<20%  
肥胖:实测体重超标20%以上  
轻度肥胖:肥胖度>20% <30%;  
中度肥胖:肥胖度>30% <50%;  
重度肥胖:肥胖度>50%

5.老年人体重计算公式  
男性标准体重(kg):0.6465×身高(cm)-48.68  
女性标准体重(kg):0.559×身高(cm)-33.41

除体重指数外,我国男性正常腰围应控制在90厘米以内,女性腰围应控制在85厘米以内。