

打了减重针却出现反弹?饮食不正确

湘雅专家总结“五字饮食黄金法则”,适配所有减重针使用者



近段时间,关于“一针躺瘦”的减重针一直被热议。其中“反弹”话题备受关注。不少已经打了GLP-1减重针(司美格鲁肽、利拉鲁肽等)的人,发现自己不饿了、吃不下了,以为“反正针都打了,随便吃点就行”,其实是错误的。

如何减重效果好,而且不反弹?9月28日,中南大学湘雅医院营养科副主任医师门美超、主管营养师戴民慧进行饮食支招。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 曹璇钧

打针减重,经常会遇到四大难题

医生表示,此前医学界多次提醒,盲目注射减重针存在健康隐患。而对于已经规范使用司美格鲁肽、利拉鲁肽等GLP-1减重针的人群,很多人忽略了核心关键:打针只是辅助手段,科学饮食管理才是不反弹的根本。

临床数据显示,超半数使用者一年内会停用减重针,停药一年后,多数人体重会反弹至已减掉体重的三分之二,核心原因就是没有改掉不良饮食习惯。同时,打针期间饮食不当,还会引发恶心、便秘、体虚乏力、肌肉流失等多种副作用。

中南大学湘雅医院营养科副主任医师门美超介绍,打针减肥人群普遍面临四大问题:一是肠胃不适,恶心、腹泻、便秘是最常见的副作用,约四分之一使用者会出现恶心症状;二是食欲骤降、进食过少,导致营养摄入不足;三是减重不精准,快速掉秤的体重中,约四分之一是肌肉和水分,并非纯脂肪,肌肉流失会降低基础代谢,埋下反弹隐患;四是停药极易反弹,药物失效后食欲恢复,饮食模式未优化,体重便会快速回升。

五字饮食法则:少、蛋、慢、水、鲜

针对以上问题,专家总结出少、蛋、慢、水、鲜“五字饮食黄金法则”,适配所有减重针使用者。

少:少食多餐,切勿一餐吃撑。药物会减慢胃排空速度,暴饮暴食易引发呕吐恶心。建议每日4至6餐,正餐搭配酸奶、鸡蛋、坚果等清淡加餐。晨起避免长时间空腹,少量进食清淡食物可缓解晨起恶心。长期少食能缩小胃容量,重塑饮食习惯,为停药后控重打下基础。

蛋:补足蛋白质,守住肌肉稳代谢。蛋白不足是打针人群的普遍问题,易导致乏力、肌肉流失。成人标准摄入量为每公斤体重1.2至1.5克,每餐保证足量鱼、肉、蛋、奶,食欲不佳可饮用蛋白奶昔。同时遵循先蛋白、再



蔬菜、最后主食的进食顺序,优先补足核心营养。

慢:优选粗粮慢碳,远离精制碳水。日常主食替换为燕麦、糙米、玉米、红薯等,饱腹感强、血糖平稳,杜绝白米面、糕点、含糖饮料等精制快碳,避免热量超标、减重停滞。

水:每日喝够1.5至2升水,改善便秘。药物减缓肠道蠕动、进食量减少、油脂摄入不足,都是便秘诱因。日常需搭配粗细膳食纤维,适量摄入健康油脂,坚持饮水、适度运动揉腹,严重便秘需及时就医干预。

鲜:优选天然食材,清淡少加工。多吃各色新鲜果蔬,优选鱼肉、禽肉、豆制品,远离加工肉制品;选用橄榄油、茶油烹饪,每日食盐摄入控制在5克以内,减轻身体代谢负担。

出现不适这样应对,饮食+运动守住成果

专家提醒,打针期间轻微腹胀、恶心想为正常反应,饮食需清淡常温,忌重油重辣。持续呕吐、无法进食等严重不适,要及时就医评估。

饮食搭配运动,才能彻底锁住减重成果。建议每周完成150分钟快走、游泳等有氧运动,搭配2至3次深蹲、俯卧撑等力量训练。运动前补充碳水供能,运动后及时搭配蛋白+碳水修复肌肉。食欲极差者,可在医生指导下适量补充蛋白粉、鱼油、维生素D等补剂,肾病、痛风人群需遵医嘱。

专家最后强调,减重针只是减脂辅助工具,切勿陷入“打针可乱吃”“追求极速掉秤”“停药恢复暴食”三大误区。真正不反弹的减重,是借助打针窗口期,养成健康、可持续的饮食生活习惯。

高1.9米,重95斤 长沙菜农种出“巨无霸”冬瓜



你见过比成年人还高的冬瓜吗?长沙县黄兴镇车马村的56岁菜农倪建军,就种出了这样一个“巨无霸”——重95斤,高1.9米。9月28日,倪建军告诉记者,巨型冬瓜已经被一家单位食堂收购。

菜农“开小灶”,收获巨型冬瓜

今年5月,倪建军种下冬瓜苗。慢慢地,他发现其中一株冬瓜在地里格外“抢眼”。“那个冬瓜的藤,长得比其他的要粗,长势也猛。”倪建军说。

试着能不能“喂”出一个胖冬瓜来,倪建军干脆给它“开小灶”:多施肥,藤上只保留一个瓜,支棱起架子,让冬瓜吸收的营养更集中。9月初,倪建军的努力有了成果,满地的冬瓜个个60斤左右,而获得“独宠”的冬瓜却长到了95斤重,瓜长更是达到1.9米。

“想试一下,明年能不能种出更大更重的瓜。”倪建军说,只要土壤深、肥水足,冬瓜长到100斤并不困难。他起初跟朋友说自己种了个巨型冬瓜,问有没有人要。朋友随即介绍了一名单位食堂的大厨,“听说食堂一餐可以解决近100公斤冬瓜,我就把瓜送过去了。”

专家:并非难事但意义不大

巨型冬瓜生长需要什么条件?湖南省蔬菜产业技术体系首席专家、湖南农业大学园艺学院教授黄科表示,要种出巨型冬瓜并不是难事。

“此前为了科研需要,我们曾种出300斤重的南瓜。目前市面上常见的冬瓜,一般达到60斤就已经很大了。”黄科认为,培育上百斤的冬瓜,实际意义并不大,“从生产者角度看,它未必比个头较小的冬瓜卖得贵,反而花费精力更多、难度更大,运输成本也更高”。

如果想种出大瓜,黄科指出,可从品种选择、水肥管理,以及座瓜节位等几个方面加强管理。首先品种要选好,其次管理上要特殊照顾,比如加大施肥,保证营养供应。最后结瓜位置很关键,座瓜节位可选20节左右处,并让瓜竖着挂果,这样比放在地上自然生长更好。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱



倪建军种出的巨型冬瓜。 受访者 供图

长沙市望城区烟草专卖局公告

长(望)烟公(2026)第128号

2026年9月20日,长沙市望城区烟草专卖局联合公安部门依法在湖南省长沙市望城区京东物流园分拆仓库查获一批涉嫌超限量邮寄或异地携带烟叶、烟丝制品的香烟共计1个品种,2条(0.04万支),快通单号:JDV058474350742,并依法予以先行登记保存(NO: 0003625)。请物主于本公告发布之日起60日内,到我局(地址:湖南省长沙市岳麓区岳麓大道771号,电话:0731-88168177)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

品种规格	单位	数量
白沙(硬细支和天下)	条	2
总计:(数量)2条(0.04万支)		
备注: 共计:(品种)1个		

特此公告。

长沙市望城区烟草专卖局

2026年9月29日

长沙市望城区烟草专卖局公告

长(望)烟公(2026)第129号

2026年9月22日,长沙市望城区烟草专卖局联合公安部门依法在湖南省长沙市望城区京东物流园分拆仓库查获一批涉嫌超限量邮寄或异地携带烟叶、烟丝制品的香烟共计1个品种,2条(0.04万支),快通单号:JDV69314638566,并依法予以先行登记保存(NO: 0003617)。请物主于本公告发布之日起60日内,到我局(地址:湖南省长沙市岳麓区岳麓大道771号,电话:0731-88168177)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

品种规格	单位	数量
蓝韵(硬细支和天下)	条	60
总计:(数量)60条(1.2万支)		
备注: 共计:(品种)1个		

特此公告。

长沙市望城区烟草专卖局

2026年9月29日

湖南安化抽水蓄能电站500kV开关站工程环境影响评价公众参与(征求意见稿公示)

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现公开环境影响评价征求意见稿,以征求公众意见。征求意见稿和公众意见表详见网址:https://gon-gongshi.qsyhbgi.com/h5public-detail?id=544731。公众可以通过邮件、信件等形式提出相关意见。建设单位:湖南双牌抽水蓄能有限公司;联系地址:湖南省益阳市安化经济开发区黑茶产业园3栋101;联系人:颜勇;联系电话:15880445797。

湖南省双牌天子山抽水蓄能电站500kV开关站工程环境影响评价公众参与(征求意见稿公示)

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现公开环境影响评价征求意见稿,以征求公众意见。征求意见稿和公众意见表详见网址:https://gon-gongshi.qsyhbgi.com/h5public-detail?id=544732。公众可以通过邮件、信件等形式提出相关意见。建设单位:湖南双牌抽水蓄能有限公司;联系地址:湖南省益阳市安化经济开发区黑茶产业园3栋101;联系人:颜清章;联系电话:19809752590;电子邮箱:26977082296@qq.com。

倪衡安遗失失衡南县法院开具的诉讼费票据,案号:(2021)湘0422民初3101号,单据号:4389645403,金额:8392元(大写:捌仟叁佰玖拾贰元整),缴费日期:2021年10月29日,声明作废。

湖南玛欧能源科技有限公司强制清算案债权申报公告

长沙市中级人民法院已裁定受理湖南玛欧能源科技有限公司强制清算案并指定湖南广真律师事务所组成清算组。债权人应在本公告发布之日起45天内前向清算组申报债权。地址:长沙市芙蓉区国金中心T1栋40楼,黄律师,17873580319。

涟源豪星材料贸易有限公司遗失公章43138210029894,声明作废。

娄底市和丰餐饮服务服务有限公司行政章,编号:43130210067113因损坏无法正常使用,声明作废。

宋海洋遗失C1驾驶证,证号:432522198709015255,声明作废。

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。