

燃烧 你的 卡路里



02
故事

故事一

胖了30年,60岁的他浑身是病

高血压、糖尿病、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停低通气综合征……长沙市民周彬(化名)今年60岁,不算很大的年龄,身体却已经是“伤痕累累”。

其中的原因,周彬心里很清楚,就是因为自己太胖了。挺着一个大肚腩,身高172厘米的他,体重已经达到112公斤。

身体已经不堪重负,周彬在家人的鼓励下,走进湖南省人民医院体重管理门诊,求助于该院主任营养师蔡华,希望通过医生的系统性指导,科学地进行减重。3月13日,该院成立多学科联合减重门诊,周彬成为首位患者,16个科室的医生为他“量身定制”减重措施。

“胖得实在受不了了,现在走路费力,爬楼根本不行。”周彬告诉记者,自己年轻时也是一个帅气小伙,身材属于健康型。大约在29岁那年,成家之后出现“幸福肥”,体重达到了70公斤。四五年之后,体重再次攀升,到了80公斤,且一发不可收拾。

“我们家没有易胖的基因,倒是我自己,喝水都长肉。”回忆自己的变胖之路,周彬表示,以前也没有太多好东西吃,但是自己胃口很好,而且非常能睡,每天躺在大门口的躺椅上都能睡十几个小时,家人喊吃饭都醒不过来。

“也不爱运动,能坐着就不会站着,躺平是最舒服的姿势。”周彬笑称,了解了如何控制体重之后,自己才晓得“心宽体胖”的真正意义。

肥胖给周彬的身体带来很多不适,首先受影响的是行动,走一会路身体就会累,双脚吃不消,脑袋发晕,呼吸也总感觉困难。随着年龄的渐渐增加,他也不得已开始关注起健康问题来。

肥胖带来多重“健康危机”,经过湖南省人民医院的诊查,周彬同时患有高血压、糖尿病、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停低通气综合征等多种疾病,需要结合治疗来进行体重的控制。

“要早点控制就好了,现在年纪大,调整起来比较吃力。”周彬坦言,自己也下定了决心,要听医生的话,严格控制饮食,把健康重新“夺”回来。

目前医学已经明确,超重或肥胖,跟心脑血管疾病如高血压、心脏病及糖尿病等慢性代谢性疾病相关,甚至跟骨关节病、肿瘤的发生都有密切联系。

60岁的他,胖了30多年,一点点失去自己的健康;36岁的她,用一年半时间,从140公斤瘦到了64公斤,生生减下来另外一个“自己”……

他们的经历,是警醒,也是动力。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木

一年半时间减掉一个“自己”

他们的人生,与“肥胖”有关 他们的经历,是警醒也是动力



从140公斤减至64公斤,张琳琳(化名)花了一年半的时间,活脱脱减下了另一个“自己”。

受访者 供图

观点

体重管理并不是“以瘦为美”

近年来,“A4腰”“漫画腿”等审美标准,在社交媒体上病毒式传播。但体重管理并不是以瘦为美,体重是客观评估健康的重要指标,过高或过低均对健康有害。

不健康的审美焦虑,正在制造新的健康危机——中国营养学会调查显示,18—35岁人群中,43%的节食者出现脱发、月经失调等营养不良症状,而肌肉流失率却以每年2%的速度攀升。

哈佛大学追踪20万人的研究发现,保持规律运动且肌肉量达标者,即便BMI处于超重区间(24—27),全因死亡率仍比BMI正常但久坐人群低17%。

健康美应是多元的立体坐标,真正的体重管理,应是以代谢健康为基准的动态平衡。因此,我们不能再用“能否塞进S码”来进行审美,而是要将健身房里的口号,从“燃烧卡路里”变为“提升握力指数”,也是提升我们的健康指数。



故事二

不想当“胖妈”,她从140公斤减到64公斤

对自己“够狠”!从140公斤减至64公斤,来自辽宁锦州的张琳琳(化名),花了一年半的时间,活脱脱减下了另一个“自己”。

张琳琳出生于1989年,今年36岁。2024年8月起,她在社交平台发布自己减重前后的对比视频,从140公斤减至64公斤,并调侃自己“胖若两人”。此后,张琳琳又多次发布自己的“减重之路”相关视频,网友纷纷点赞,并向她求助减重成功的“秘诀”。记者也联系上张琳琳,了解她的减重“来时路”。

张琳琳透露,大学毕业后体重是80多公斤。2022年的时候,她怀孕了,体重已经重达120公斤。孕期医生要求她严格控制体重,饮食非常严苛,最后一斤也没有长。女儿出生一年之后,张琳琳体重突然飙升到了140多公斤。

无法控制的体重,给张琳琳带来很多不方便。“孩子学会走路之后,她跑过来拥抱我,结果我肚子上的肉产生惯性冲击力,把她撞飞了。”看着摔在地上的孩子,张琳琳心痛之余,非常自责,也让她有了第“一万次”减肥的计划。“我女儿快要上幼儿园了,我不希望有人嘲笑她,笑她有一个胖妈妈,这绝对不允许。”自此,张琳琳正式开始减肥。

张琳琳表示,其实自己以前试过很多次减肥,运动、针灸、拔罐,报名参加减肥训练营,每次体重都有所下降,但因没能坚持,减肥效果最终都不尽如人意。

“一边崩溃,一边坚持。”严格控制饮食,2023年9月开始,张琳琳开始坚持每天晚上外出走路,风雨无阻,4个月后,她减掉了41公斤。

这个时候,她知道自己需要加有氧运动了,便买了台椭圆机,从最初蹬3公里,再到5公里、7公里,现在维持在10公里。

张琳琳表示,和很多减肥的人一样,她经历了很多次减肥的瓶颈期,当体重维持在一个数字不变时,甚至非常崩溃。但她始终相信,坚持就会有好的结果。张琳琳的家人也非常支持她,给她单独做减脂餐,还陪伴她爬山。

从2024年8月至今,张琳琳的体重一直维持在64公斤,最近三个月,她暂停运动,但饮食依然严格控制着,体重也没有太大变化。没人能随随便便成功,张琳琳坦言,自己一年多来,没有吃过一餐主食,没出去吃过一顿饭。

减肥经历引发网友关注后,张琳琳计划未来通过网络直播,向网友分享自己的减肥经验,“所有人都知道怎么减肥,管住嘴迈开腿,坚持下去。”张琳琳的目标体重是60公斤,计划在5月1日之前完成。

“我的案例,可以给大基数体重人士参考。这不是黑暗历史,这是我们来时的路。”张琳琳在视频中鼓励网友,减肥虽然很辛苦,但你付出的每一份辛苦,都会以另一种惊喜呈现给你,希望更多肥胖的人士,可以敢想敢做。