

# 17岁少女注射网红减肥针进急诊 专家:警惕减肥误区,科学减重才是正道

近日,一名17岁少女因自行注射网购的替西帕肽(孟加拉 Ziska 版)减肥,出现呕吐、呼吸困难等严重不适,被120紧急送往医院救治,所幸送医及时暂无生命危险。

近年来,以替西帕肽为代表的“减肥针”在网络上迅速走红,被不少年轻人追捧为“无需节食、无需运动,打一针就能瘦”的瘦身神器,甚至有商家违规宣传其“副作用轻微”,吸引大量未成年人跟风购买使用,却忽略了其作为处方药的潜在风险。

## 替西帕肽不是“减肥神药” 盲目使用风险重重

替西帕肽注射液自2022年上市以来,在降糖、减重领域备受关注,效果亮眼。2024年该药在我国获得批准,用于治疗2型糖尿病、长期体重管理和阻塞性睡眠呼吸暂停。但作为处方药,替西帕肽有严格的适用人群、禁忌症与用药风险,必须在医生评估、指导下使用,自行用药可能带来健康隐患。从适用人群来看,替西帕肽在我国的适用范围仅限于2型糖尿病患者,或BMI $\geq$ 28kg/m<sup>2</sup>(肥胖)、或BMI $\geq$ 24kg/m<sup>2</sup>(超重)且伴有高血压、高血脂等至少一种体重相关疾病的人群,18岁以下青少年的用药安全性数据目前仍较为缺乏,未成年人盲目使用,无异于“以身试药”。而禁忌症人群则包括包括对替西

帕肽成分或辅料过敏者、曾患甲状腺髓样癌或有相关家族史者、孕妇及哺乳期女性等,一旦违规使用,可能引发严重过敏、诱发肿瘤风险等不可逆伤害。

自行注射替西帕肽的健康风险远超想象,轻则出现恶心、呕吐、腹泻、腹胀等消化系统不适,这也是该药物最常见的副作用,发生率超过50%;重则可能引发致命危机。

## 拒绝“捷径” 健康减重才是长久之计

青少年正处在长身体的关键期,盲目追求快速瘦身、乱用减肥产品,不仅会伤身体,还会影响正常发育。结合这个案例,湖南省第二人民医院急诊科主任周启兵给大家提出几个简单好记的建议:

第一,别信“躺瘦”。没有不用节食、不用运动就能瘦的捷径,减肥药用不好会伤身,尤其是未成年人,千万不能跟风乱用。

第二,减肥靠“饮食+运动”才靠谱。平时饮食清淡,多吃蔬菜、水果和优质蛋白,拒绝暴饮暴食、不极端节食;每周坚持运动3~5次,每次



半小时以上,既能瘦又能增强体质。

第三,理性看待身材。青少年不用追求过分纤瘦,健康最重要。如果确实太胖,一定要在家长陪同下,去正规医院找医生制定减重方案,千万不要自行网购减肥产品、打减肥针。

第四,警惕网上虚假宣传。买药品要走正规渠道,凭医生处方,别信“强效减重”“无副作用”的谎话,用药前一定要问医生。

医院急诊科近期已接诊多起因自行注射替西帕肽送医的患者,多为年轻人。在此呼吁,广大群众尤其是青少年,要树立正确的减肥观念,警惕网红减肥产品的潜在风险,坚守“科学减重、安全第一”的原则,切勿因追求身材而忽视自身健康。

湖南省第二人民医院  
主管护师 杨名  
副主任护师 孙璐莹

## 睡前动一动,有助入眠? 运动专家:关键在“轻”和“慢”

很多人以为运动越多越助眠,其实不然。研究发现,睡前4小时内进行高强度训练(如HIIT)反而可能让人更难入睡,还会缩短睡眠时间。真正有助于睡眠的,是一些温和、放松型的活动。

像瑜伽这样的轻柔运动,可以帮助身体从“紧绷模式”切换到“放松模式”,降低心率、稳定呼吸,让大脑更容易进入睡眠状态。

下面是简单的睡前放松动作:

**宽腿前屈** 坐在地上,双腿自然分开,慢慢向前俯身,不需要做到极限,感觉轻微拉伸即可。配合缓慢深呼吸,停留3~5分钟,有助于放松腿部和下背部。

**坐姿扭转** 一条腿跨过另一条腿,身体轻轻向一侧扭转。这个动作能释放腰背和髋部的紧张感。记住不要用力“拧”,而是随着呼吸慢慢加深,左右各停留一会。

**背部伸展** 比如类似低强度眼镜蛇式(狮身人面式)。俯卧,用前臂支撑身体,轻轻抬起上半身,拉伸胸腔和脊柱前侧,缓解久坐带来的紧绷感。

**靠墙抬腿** 躺在床上或地垫上,把腿抬起贴墙,保持3~5分钟。这个动作可以帮助腿部血液回流,缓解疲劳,同时让整个人快速进入放松状态。

有几个关键点要记住:不要出汗、不要心跳加速、不要追求强度。睡前运动的不是“锻炼”,而是“放松”。把节奏慢下来,让身体“降下来”,反而更容易睡得深、睡得稳。

健身教练 曹燃

## 玩转健身球

**五指捏球** 手指自然分开抓住一个球,各手指用力捏球,停顿一下后放松一次。捏的力量缓慢而持久,停顿时待手指有酸胀感后再放松。这样一捏一松,反复捏球6~10次。

**虎口夹球** 四指并拢,与拇指分开,把一个球夹在手的虎口中,有节奏、用力地夹球,一夹一松为一次。注意用力夹球时,手的虎口处应有紧张感。反复夹球6~10次。

**掌心握球** 一个球放在手掌心,五指自然抓在球体上,然后用力握捏球片刻、再放松为一次。用力握捏球片刻,待手部有酸胀感觉后,才能放松。反复握捏球8~12次。

**五指转球** 把一个球握在手里,五指拨动球体旋转,可先顺时针、后逆时针转动,还可以向上、向下转动。让球转动时,开始时要慢一些,待熟练后可以逐渐提高转动速度。次数和时间不限。

**单手抛球** 把球向上抛起,等球下落时接住,同时五指用力握紧球体,借助球的重量和下落力量刺激手掌穴位,8~10次为一组。抛球时要注意安全,以免砸伤腿脚。这一方法也可锻炼空间感觉,提高反应速度。

**双手搓球** 双手掌心相对,把球夹在掌心,进行单一方向的搓球练习;还可以双手五指相交,用掌心相互挤压球体。双手上下用力搓球,先顺时针搓、后逆时针搓,反之也可以。次数和时间不限。

**双球旋转** 用单手托双球于手掌里,手指用力拨动球体,让双球在手掌心以顺时针或逆时针转动。顺时针转动时,双球经拇指、小指依次到食指;逆时针转动时,双球要经过大拇指、食指、中指、无名指和小指。次数和时间不限。

刘桂云

## 40岁后皮肤越来越干?

# 这对“补水+锁水”组合更关键

很多人发现,过了40岁,原本好用的保湿霜开始“不给力”了。皮肤变得更干、更紧,甚至容易起细纹。这背后,一个重要原因是皮肤自身的保湿能力在下降,仅靠单一保湿已经不够。

在护肤成分中,玻尿酸和角鲨烷常被提及,但它们的作用并不一样,反而更适合搭配使用。

玻尿酸(透明质酸)是一种典型的“补水型”成分。它像海绵一样,能够吸附大量水分,让皮肤迅速变得饱满、水润。人体本身也会生成玻尿酸,但从25岁左右开始逐渐流失,因此外用补充能在一定程度上

改善干燥、细纹等问题。

而角鲨烷属于“锁水型”成分,是一种亲肤的脂质。它的作用不是补水,而是在皮肤表面形成保护层,减少水分流失,同时增强皮肤屏障。相比一些厚重油脂,角鲨烷质地轻盈、不油腻,也不容易堵塞毛孔,大多数肤质都可以使用。

简单来说,玻尿酸负责“把水带进来”,角鲨烷负责“把水留住”。两者搭配,才更接近皮肤自身的保湿机制。

使用上也有小技巧。建议先在微湿的皮肤上涂抹玻尿酸精华,让它更好吸水,再叠加角鲨烷或面霜进行封闭锁水。

只用玻尿酸而不叠加润肤产品,反而可能让水分更快流失,效果打折。

对于40岁以上人群,这种组合尤其有意义。一方面,皮肤内的玻尿酸和天然油脂都会减少;另一方面,皮肤屏障功能变弱,更容易出现干燥、敏感等问题。此时,单纯补水已经不够,必须同时“补水+锁水”。

总体来看,玻尿酸和角鲨烷都属于温和成分,适用于大多数肤质,包括敏感肌。与其反复更换护肤品,不如把思路从“单一保湿”升级为“补水+锁水”,往往更有效。

杨婧