



减肥不能期减重王

记者 朱丹君 通讯员 士凌云

之前我胖的时候，从一楼走到三楼都气喘吁吁，现在连续跑10公里没问题。孙先生原先是一名重量级选手，体重一度超过242斤，没想到他在半年时间内成功逆袭，在市一院营养科医师的专业指导下，科学减重65斤。近日，孙先生在市一院第一期医学营养减重营总结会上作经验分享，引来现场热烈的掌声。

当今社会，肥胖不仅是一个影响外貌或身型的问题，更是与一系列健康问题和慢性疾病密切相关的危险因素，正日益引起人们关注。为了帮助超重、肥胖人群正确认识肥胖的危害，远离肥胖相关慢性疾病，市一院启动科学减重享瘦人生医学营养减重营活动。历时一个月，21人参加减重挑战，共甩掉212.4斤赘肉，平均每人减重10.2斤。这一期减重王的桂冠被郑先生摘得，他一个月内减重22斤，内脏脂肪面积下降42.3平方厘米。

需量身定制

『一个月甩肉

瘦下来，真的是一件很快乐的事情。孙先生是一名来自玉环的交警，他说自己爱吃高糖、高油的食物，加上平时工作比较忙，疏于运动，就一直处于长胖的路上。近几年，孙先生在体检中查出患有糖尿病、重度脂肪肝等疾病，他意识到肥胖已经严重危害到他的健康。

减肥，找准方法很重要，我之前尝试过很多网红减肥方法，但均以失败告终。2023年12月，孙先生得知市一院推出科学减重项目，便抱着试一试的心

和曾经的孙先生一样，目前还有很多人正在被肥胖问题困扰。在公司上班8年，我胖了50多斤。郑先生是一名企业员工，因为平时工作繁忙，他经常会错过饭点，事后就会选择报复性饮食，爱吃烧烤、油炸的食物，一天奶茶起码一杯。一度，他胖到近230斤，身体各项指标亮起了红灯。

生娃之前，我的体重还算正常，没想到两个娃生完，我就胖了三四十斤。减重者叶女士是一名店老板，她说，特别是坐月子期间，吃了不少汤汤水水，结果身体就跟吹气球一样胖了起来，变胖很容易，要减下来实在太难了。她曾试过各种减肥方法，但是效

拔河主力选手，健康亮起红灯

态前来就诊。在营养科医师纪智慧的指导下，通过全面的检查、科学的分析，孙先生拿到一份专属于他的减重计划。

短短3个月的时间，孙先生成功减重37.8斤，肉眼可见地瘦了一圈。最令他惊喜的是，他原先明显异常的10项指标，如血糖、糖化血红蛋白、肝酶等全部恢复正常，瘦下来后，明显感觉免疫力变好了，现在很多生病。

成功的减重离不开科学的饮食、运动和行为的干

预，也离不开孙先生的高度配合。我们一定要严格遵守医生的嘱托，每天保持健康饮食，加上适量的运动，还要按时复诊。我每个月来医院复诊，都有不一样的惊喜。如今，孙先生已经养成了良好的饮食习惯，之前，每次吃饭都吃得很饱，现在吃半饱就可以了，油腻的食物也很少碰。

我以前是单位拔河的主力选手，现在没有参加了，改打篮球比赛了。孙先生脸上洋溢着喜悦，他说，只有经历过失而复得的人，才知道健康的重要性。

久坐不动、暴饮暴食，身体跟吹气球一样

果都不好，还把体质弄差了。

我试过运动减肥，但是每次运动完，感觉更饿，吃得也更多。郑先生说，他看到医院推出减肥营活动后，第一时间报了名，有专业的医师为我们量身定制减肥套餐，感觉很靠谱。学员之间还能相互激励，更容易坚持下来。

减肥期间，郑先生下了狠心，基本断了应酬、社交，确保不去外面吃饭。每天早上6点，他就按照食谱准备饭菜，避免高油、高糖饮食。晚上，他就去爬山、爬楼梯、跑步等，进行一系列的运动。

没想到一个月下来，我就瘦了22斤，感觉很

惊喜。郑先生在分享会上说，这对我来说是一个全新的开始，接下来我要保持健康饮食、健康减肥，这样才能更好地享受生活、拥抱生活。当天，他还特意买了22斤猪肉对比一下，感觉很震撼。

感谢温岭市第一人民医院营养科，让我瘦了15斤，比拼之后拿了第三名，还送了我一个月的早餐，今天太激动了。当天，叶女士特意在微信上发了一条朋友圈表示感谢。感觉身体变轻盈了。有学员惊喜地发现，之前很紧很勒的一条裤子，变瘦后，非常丝滑地就穿上去。

医务人员带头加入减肥大军

显示，肥胖人数占16.9%（212人）。2023年5月以来，该院已成功开展两期关爱员工享瘦生活健康管理项目。60名医务人员参与减重项目，共减重370斤，平均减重6斤。参与体重管理的人群中，饮食不合理比例从83.3%下降到25%，高血脂的比例从35%下降到0%，维持运动习惯的比例从8.3%上升到75%。

减肥是一个长期且持续的过程，涉及多个方面的综合管理，每个人都需要量身定制，且在不同的减重阶段，要做饮食、运动等方面的调整。营养科主任杨飞卿说，很多人减肥，减掉的不是脂肪，而是肌肉，这会导致一系列问题产生，减肥并不是靠拍脑门、抄作业就可以实现的，其背后有一套严谨的医学评估和治疗体系，如何科学、安全、有效

地开展医学减重，是其目标所在。

此外，记者了解到，市一院将开启第二期医学营养减重营活动，招募20名重量级选手。需要减重的市民，可关注温岭市第一人民医院微信公众号，也可以到医院营养科门诊咨询（每周二、周四上午）。



医院食堂推出轻食区。

《成人肥胖食养指南（2024年版）》食养原则和建议

根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关肥胖科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对成人肥胖患者的日常食养提出6条原则和建议：

1. 控制总能量摄入，保持合理膳食。
2. 少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒。
3. 纠正不良饮食行为，科学进餐。
4. 多动少静，睡眠充足，作息规律。
5. 食养有道，合理选择食药物质。
6. 安全减重，达到并保持健康体重。

其中，合理膳食应在控制总能量摄入的同时，保障食物摄入多样化和平衡膳食，保证营养素的充足摄入，必要时补充复合营养素补充剂。三大宏量营养素的供能比分别为脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物

50%~60%。一日三餐合理分配饮食，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。鼓励主食以全谷物为主，至少占谷物的一半，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜果蔬摄入，蔬菜水果品种多样化，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入；动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等；应优先选择低脂或脱脂奶类。

必要时，可在医生或营养指导人员等专业人员指导下，选用高蛋白膳食、低碳水化合物膳食、间歇式断食膳食或营养代餐等其他膳食减重干预措施，具体方法可参考《中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）》及《中国居民肥胖防治专家共识》。

多动少静，睡眠充足，作息规律

身体活动不足或缺乏和久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因。身体活动通过增加能量消耗，调节机体脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢，养成不易发胖的体质等途径达到减重效果。肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主、抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运

动，每周5~7天，至少隔天运动1次；抗阻运动每周2~3天，隔天1次，每次10~20分钟。每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。减重过程是重塑良好生活方式的过程。首先要培养兴趣，把运动变为习惯，而不是浪费时间。通过增加日常身体活动、有计划安排运动，循序渐进，逐渐增进运动量，达到每周的建议量。运动减重贵在坚持，选择和培养自己喜欢的运动方式，持之以恒，把天天运动融入日常生活。尽可能减少静坐和被动视屏时间，每天静坐和被动视屏时间要控制在2~4小时以内。长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3~5分钟。

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，增加肥胖风险，导致过劳肥。肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间，建议在夜里11点之前上床睡觉。

（本版图片均由市一院提供）

医院邀请健身教练指导减重者科学健身。

橘风 岭上甄选

New! 5月25日上市

来罐高橙汁

吃火锅、聚烧烤
28°
中国高橙之乡·温岭

更配更过瘾!!

经销电话: 0576/89665372 13758638852
浙江城之南科技有限公司 温岭传媒发展有限公司 联合出品

扫码购买