

# 减重要科学 别忘记好好爱自己

海慈医疗集团专家为科学减重支招 西院区已开设体重管理门诊

今年春节档电影《热辣滚烫》受到了影迷们的追捧,减重后的贾玲更是备受关注。关于体重管理,我们应该采取哪些科学手段?对此,记者采访了青岛市海慈医疗集团专家,就科学减重为市民支招,西院区也已开设体重管理门诊,还呼吁市民减重的同时别忘记好好爱自己。

## 肥胖易牵出其他疾病

科学研究发现,肥胖可引起相关并发症或伴发症,其中常见的危害包括代谢综合征、糖尿病前期、2型糖尿病、高血脂、高血压病、非酒精性脂肪肝、痛风、心脑血管疾病、哮喘、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、骨关节炎、张力性尿失禁、胃食管反流病等,而有些危害容易被忽视,包含多囊卵巢综合征、女性不孕症、男性性腺功能减退症、肿瘤、以及抑郁症等。国际癌症研究中心发布数据表明,肥胖与13种癌症发生相关。

肥胖根据发病原因可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。单纯性肥胖是因为热量摄入超过消耗从而导致脂肪堆积,无其他疾病的影响。而继发性肥胖大多是由疾病和药物引起,如内分泌科常见疾病,包括库欣综合征、甲状腺功能减退等,药物如激素等。因此,肥胖人士需要到内分泌科门诊评估排查肥胖病因。检查包括代谢指标及肥胖并发症的评估:代谢状态(糖、脂代谢指标),包括:血糖、血脂、尿酸等;器官功



患者咨询中医专家进行中药调理减重。

能测定(如心、肺、肝、肾);心功能评价、睡眠呼吸监测、肝脏和血管彩超等;内分泌指标(如甲状腺功能、性腺功能及下丘脑-垂体功能)。

## 科学减重仨月小伙瘦28斤

出现肥胖后仅仅管住嘴就可以吗?其实,肥胖包括减重和并发症的综合治疗,而通过减重可以明显改善肥胖相关性疾病,减低其发生风险。曾经有一名22岁的小伙徐先生,身高1.75米,体重90千克,BMI为29.39kg/m<sup>2</sup>,腰围102cm,在体检时发现空腹血糖6.7,血脂异常。为此,他来到海慈医疗集团内分泌科就诊,专家李光善主任团队对其

肥胖原因进行全面评估,为患者制定了科学系统的方案,包括个体化膳食模式,科学的减重运动处方,同时配合口服中药治疗,经过3个月的治疗,患者减重28斤,复查各项指标提示胰岛素抵抗明显改善,血糖恢复正常。

体重大就一定是肥胖吗?肥胖到底如何诊断?肥胖诊断主要有三个方面:首先是看数据,体重指数BMI(kg/m<sup>2</sup>)=体重(kg)/身高的平方(m<sup>2</sup>),BMI18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>为正常体重,BMI24.0~27.9kg/m<sup>2</sup>为超重,BMI>28.0kg/m<sup>2</sup>定义为肥胖;其次看腰围、臀围及腰臀比(腰臀比=腰围/臀围),一般成年男性腰围≥90cm、成年女性腰围≥85cm,或男腰臀比>1.0也是腹型肥

胖;看体脂含量,正常成年男性的脂肪含量占体质质量10%~20%,女性为15%~25%。男性体脂含量≥25%,女性体脂含量≥30%诊断为肥胖;对于体重指数正常,腰围或者腰臀比或体脂含量超标,也诊断为肥胖;对于常年健身肌肉含量很高的人群,体重指数超标,体脂含量低,并不是肥胖。

## 综合治疗助力成功减重

一般情况下,科学减重的综合治疗包括营养干预、运动干预和中医药治疗。营养干预是最基本的减重手段,肥胖人群可采用特殊膳食治疗。特殊膳食模式是为满足特殊人群或特殊时期的生理需求和治疗与营养相关病理改变,而在一定时期或短期内采取的膳食方式。近年来十分受欢迎的轻断食模式也称间歇式断食,是采用5+2模式,即一周中5天相对正常进食,其他2天(非连续)则摄取平常的1/4能量(女性约500kcal/天,男性约600kcal/天)的膳食模式,适用于超重人群,有利于减肥减重,调节血糖血脂,改善胰岛素敏感性,延缓衰老,改善肠道微生物群环境,减少患癌风险。日常生活中,市民可选择地中海饮食,即多摄入蔬菜、水果、橄榄油、豆类、全谷类食品、坚果,适量摄入红酒,少量食用精加工食品、乳制品、红肉及植物油。适合各类人群长期使用。有利于降低心血管疾病、帕金森综合征、阿尔茨海默病及糖尿病的发生率,降低恶性肿瘤的死亡率。此外,还可选择江南饮食,即以米类为主食,新鲜蔬菜水果摄入量充足;动物性食物以猪肉和鱼虾类为主,鱼虾类摄入相对较高,猪肉摄入量低,少油少盐。适合各类人群。有利于体质量管理和心血管代谢性疾病的防控、代谢获益。特殊膳食方式科学安全有效,适合于各类超重肥胖人群,而某些会危害我们的健康的减肥方法,如光吃苹果减肥法、光吃黄瓜减肥法、不吃主食法等断不可取。

另外,减重者可听从专业人士的建议制定科学的减重运动处方,运动时应首先保证运动安全性,然后是有效性。首选运动为长时间、中等强度有氧运动,运动能力较差者可选择低强度有氧运动,每周2~3次的抗阻力训练也能产生积极作用。海慈医疗集团内分泌科积极开展肥胖中西医结合治疗。通过中医辨证论治,采用清胃泻火、燥湿化痰、健脾益气、温补脾肾等方法,口服中药达到减轻体重,降低体脂含量,促进脂肪代谢的目的。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛  
记者 于波



针灸调理减重。



特色中医疗法助患者减轻体重。

## ■深读一点

## 体重管理门诊有妙招

中心主任董娟介绍,根据中医“阳化气,阴成形”的理论,春节期间饮食过多肥甘厚味,阻碍人体内阳气的气化功能,导致阴浊水湿积聚,进而造成肥胖。因此,减肥的关键应当是“扶阳抑阴,加强气化”。

体重管理门诊特色治疗项目包括特色灸疗、针灸经络调理、穴位埋线、平衡火罐、中药调理、耳针、耳穴压豆、中药足浴疗法、养生茶饮、膳食调养等。据了解,艾灸是运用艾绒在体表穴位上烧灼、温熨,借灸火热力以及药物作用,通过经络传导,以起

到温通气血、扶正祛邪、防治疾病等作用。它能活跃脏腑功能,鼓舞人体正气,增强抗病能力,起防病保健作用。经过多年探索,治未病中心已开展脐灸、督脉铺灸、坐灸、足灸、三连灸、八连灸、艾灸推拿、核桃灸、苇管灸等多种特色灸疗。针灸作为我国古老保健疗法,已有两千多年的经验,因其显著疗效,已经在世界各地广为人们所接受。它是根据中医理论,采用毫针对人体腧穴进行直接刺激,具有增强身体机能、疏通经络、调平阴阳、扶正祛邪、防病治病的作用,还可配合电针、温针等方法,增强疗效。穴位埋线是指将羊肠线等埋入穴位,一方面利用肠线作为异性蛋白埋入穴位可提高机体应激、抗炎能力;同时,肠线在组织中被分解吸收对穴位起到持续刺激作用,以达到治病的目的。埋线疗法适用广泛,一般来说,凡能用针刺疗法治疗的疾病,均可应用穴位植入疗法治疗。平衡火罐是将闪罐、走罐、留罐等手法相结合,选择背部腧穴为主,包含五脏六腑,能更有效地调节脏腑气机,疏通经络。