

# 围观邓超“腰围逆袭”引出减肥新话题

## 专家:减肥成功≠体重下降

“超哥这次瘦了多少?”“我都没有看他体重,我就看腰围,他腰围已经瘦了9~10厘米了。”……前不久,孙俪的助理分享了一段和孙俪的对话视频。视频中,孙俪称自己的营养师认为,看体重是不准的,因为肌肉量大的人体重是重的,所以要看腰围,重在减脂肪。而自己所用的减肥方法也很“朴实”,就是一日三餐保证每餐的量,每餐都吃,保证营养均衡。

减脂、减体重到底哪个更重要,应该如何平衡?看腰围真的是一种健康减肥的标准吗?南京医科大学附属逸夫医院副院长、内分泌学科带头人刘煜在接受记者采访时介绍,健康减重应多角度综合考量,要“减脂增肌”,不要只盲目追求体重数字的变动。

刘煜教授指出,“看腰围”其

实反映的更多的是“中心性肥胖”(即腹型肥胖)的概念。在医学评估中,腰围是衡量腹部脂肪堆积的重要指标,这与代谢疾病风险(如糖尿病、高血压等)密切相关。“中心性肥胖是真正与代谢风险相关的指标,腰围下降往往意味着内脏脂肪的下降,代谢风险也就随之降低,从这个层面上来说,它比单纯看体重数字的变化更有健康指导意义。”

然而,这并不意味着可以“只看腰围”,健康减重需要多维度评估。“体重指数(BMI)仍然是反映体重变化的常用指标,但它无法区分减掉的是脂肪还是肌肉,所以理想的减重应当是‘减脂增肌’,我们还要看体脂率、肌肉量、代谢指标等。”刘煜教授认为,腰围的变异系数较大,不同的人脂肪分布不同,单一指标容易导致片面判断,所以

并不具有普适性,综合评估才更为科学。

从视频内容可以看出,其减肥的核心事实就是腰围变化与健康管理方法。对孙俪来说,吃一直都很重要,甚至还会加餐。对此,刘煜教授表示,如果有条件精细配比,当然更有利于减重和营养均衡,但普通人在工作与生活中可能很难坚持精准把控,建议先从“营养结构”和“进食习惯”两方面入手。“营养结构即三餐需包含主食(碳水化合物)、适量蛋白质、膳食纤维和少量健康脂肪,主食多用低升糖指数的粗粮杂粮替代精米面,如燕麦、糙米、藜麦等。最好先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,这有助于平稳血糖、减少胰岛素波动。”晚餐不宜过晚,最好在5:30前完成,也可尝试‘8+16’轻断食模式,即8小时内吃完三餐,其余



邓超孙俪夫妇

16小时不进食(可喝水)。加餐也在这8小时内完成。”

而在增肌方面,运动无疑是关键。“力量训练(如举铁、弹力带训练)能有效刺激肌肉生长。同时,饮食中可以适当增加优质蛋白质的摄入,如鸡胸肉、鱼、蛋、豆制品等,配合运动促进肌肉合成。”刘煜教授坦言,减重不

是“数字游戏”,更是身体成分的优化与代谢健康的提升。“普通人减肥时,应注重生活方式的整体调整,均衡饮食、规律运动、充足睡眠、压力管理,让体重缓慢下降,肌肉量逐渐增加,这才是长期保持健康体重的根本。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

# 惊! 胃里长出一斤多重“巨石”

## 医生妙手无创取石

1月9日,来自江西的肖阿姨从东南大学附属中大医院康复出院。

据介绍,三个多月前,喜欢吃甜食的肖阿姨,空腹一下子吃了至少10个柿子。当晚她便出现胃痛、腹胀等不适,后来在当地医院经腹部CT检查,确诊为胃结石。三个月来,肖阿姨在江西辗转多家大医院,尝试了喝可乐、口服药物、圈套器取石等多种方法,均无法将超大的胃结石取出,当地医生建议她开刀取石。但是,肖阿姨不希望开刀。一直饱受胃结石折磨的她非常难受,她的女儿偶然在网上看到中大医院消化内科主治医师卜迟斌博士关

于胃结石微创治疗的科普视频,一家人当即决定从江西到南京求医。

中大医院消化内科接诊后,通过进一步检查发现,肖阿姨胃腔内有一枚约12厘米×6厘米×6厘米的褐色巨大结石,并伴有胃角溃疡。此类结石不仅影响进食,长期滞留还会反复摩擦胃壁,导致溃疡、炎症等并发症。

卜迟斌主治医师介绍说,考虑到结石体积大、外壳坚硬,常规内镜取石困难,医护团队为肖阿姨量身定制了“钹激光+黄斑马导丝环联合碎石”方案。钹激光具有碎石高效、安全性好、清石率高等优点,结合

黄斑马导丝可精准将结石碎裂并取出。由于取石过程复杂、难度大,手术历时3个小时顺利完成,患者胃内的超大结石被全部清除。

卜迟斌主治医师指出,患者肖阿姨所患的是最常见的植物性胃结石,也称“胃柿石”,秋冬季节高发,该院近期每周都会接诊相关病例。

胃柿石的形成主要与柿子中的鞣酸和果胶有关。空腹状态下,鞣酸在胃酸作用下易与蛋白质结合形成凝块,再经果胶黏合逐渐硬化成石。未成熟的涩柿子、柿子皮以及脱涩不彻底的柿饼鞣酸含量高,风险更大;完全成熟的甜柿则相对安全。

针对如何预防胃结石,卜迟斌主治医师特别提醒公众:避免空腹过量食用柿子、山楂、黑枣等高鞣酸水果;未成熟、未脱涩的果实鞣酸含量更高,不要食用;吃柿子时尽量避开鱼虾、牛奶、鸡蛋等高蛋白食物,建议间隔2至4小时再食用;优先选择成熟、软甜、去皮的柿子,老人、儿童以及胃酸过多、胃动力较差、有胃部基础疾病或胃手术史的人群,属于胃结石高危群体,应慎食此类水果。若进食后出现腹胀、腹痛、恶心、呕吐等不适症状,需及时就医,避免延误病情。

通讯员 崔玉艳 程守勤 王倩 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

# 淤青不断、口角歪斜 “元凶”竟是淋巴瘤

去年八月,河南洛阳的赵先生发现母亲身上总不明原因地出现淤青,先以为是皮下出血。没过多久,母亲又开始出现口角歪斜、全身乏力、食欲不振等症状,去医院检查发现血小板严重降低。“我们去了很多医院,就是查不出什么病。”赵先生说。

直至两个月后,经人介绍,赵先生带着母亲慕名来到南京明基医院找到刘元波教授,入院后进行了腰椎穿刺获取脑脊液,并送检基因检测,才最终确诊为淋巴瘤侵犯中枢神经系统。

原发性中枢神经系统淋巴瘤是一种局限于脑、脊髓、眼球或软脑膜的淋巴系统恶性肿瘤,其部位特殊、相对罕见,但危害严重。南京明基医院血液内科主任医师刘元波教授在接受记者采访时表示,该疾病在上世纪才逐渐被大家所认知,“一方面可能与实际发病率增加有关,另一方面也由于检测手段的进步,使得它的发病率总体呈上升趋势。但原发性中枢神经系统淋巴瘤极具隐匿性与迷惑性,诊断也很容易陷入困境。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

# 险! 200斤小伙聚餐后突发脑出血

## 医生历经2小时清除颅内血肿

“年纪轻轻,竟在鬼门关走了一遭!”近日,在南医大二附院神经外科病房,28岁的小伙小苏(化姓)已能简单活动,很难想象此前他刚被推进手术室时的危急状况。

小苏是南京本地人,体重超200斤,平时在一家互联网公司工作,仗着年轻身体好,从没过过健康会亮红灯。2025年11月下旬一个晚上,他和朋友聚餐,油腻的红烧肉、炸排骨等摆满餐桌,还喝了不少冰镇饮料。深夜回到家后,小苏突然觉得头部剧烈胀痛,紧接着恶心呕吐,右侧胳膊和腿完全不听使唤,说话也含糊不清,家人见状吓得立刻拨打

120,将他紧急送往南医大二附院急诊科。

急诊医生接诊后,初步判断为脑血管意外,迅速完善头颅CT检查,结果显示小苏的基底节脑出血,出血量超过50ml,已经形成脑疝,情况万分危急!急诊科当即启动绿色通道,将小苏紧急转诊至神经外科。

神经外科关靖宇主任接诊后发现“患者血压飙到200/110mmHg,远超正常范围,再加上体重超过200斤,血管负担极大,必须立刻手术清除血肿,否则脑疝会进一步加重,危及生命!”关主任结合检查结果以及家属的描述,很快锁定关



关靖宇主任(右)查房

键病因:小苏长期不监测血压,日常高油高盐饮食、冬季缺乏运动导致肥胖,这些因素叠加冬季低温刺激,让血管剧烈收缩,最终引发血管突发破裂。

由于小苏体重超标,给手

术带来了不小挑战。关主任带领团队迅速制定个性化手术方案,经过2个多小时的紧张手术,成功清除颅内血肿,解除了脑疝压迫。

通讯员 时乔 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

### 家有喜事

结婚启事 新郎卢楠与新娘唐心悦于2026年01月11日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

### 便民信息

◆人才招聘 ◆搬家服务  
◆专业疏通 ◆老年公寓  
◆保洁清洗 ◆房产信息  
各种分类广告刊登热线:  
**15951803813(微信)**  
新街口中山路81号华夏大厦1008室

### 老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优 66776779