

# 巩立姣不到5个月瘦40斤火上热搜

## 专家提醒:这个“作业”别乱抄,普通人月瘦3斤更稳妥



巩立姣视频截图

奥运冠军巩立姣退役后,不到5个月就瘦了40斤,让不少网友又惊讶又羡慕:她怎么瘦得这么快?我们能不能跟着学?对此,记者邀请江苏省体育科学研究所的顾洪老师进行了解读。

实习生 蒋昊彤  
扬子晚报/紫牛新闻记者  
黄啟元

### 巩立姣晒出视频:不到5个月瘦40斤

近日,奥运冠军巩立姣更新社媒,晒出近况。视频中的她较之前瘦了不少,很多网友直接看愣了,直呼“这是巩立姣?好像换了个人!”巩立姣在评论区回应称:“已经瘦了40斤,加油。”

2025年11月16日晚,十五运会田径女子铅球决赛,36岁的巩立姣以19米68的成绩夺

冠,实现全运会该项目五连冠,而后她宣布退役。当时,巩立姣在采访中称,要开启自己的新生活,首先得减肥,“先减50斤,大家一定会看到一个不一样的我。”

巩立姣曾透露,运动员时期,她的体重一度突破200斤。铅球项目需要绝对力量,她每天要把一个4公斤的铁球投掷上百次。为了维持高强度训练,她“把吃饭当任务”:早餐两套煎饼加鸡蛋灌饼,夜宵煮方便面加八

个鸡蛋。

如今退役了,饮食回归正常。不到5个月的时间,巩立姣已经从220斤减到180斤左右。她笑着说,“以前站着看不见脚,现在能看见了。”

巩立姣减重不只是为了好看,更是为了身体。她的膝盖半月板是三度撕裂,腰椎也有骨裂,赛前常常要靠打封闭针才能上场。减掉40斤,关节负担轻了,她计划接下来做手术,把积

攒了十几年的伤彻底治好。

### 专家提醒:运动员是“健康回调”,这个“作业”不能抄

对于巩立姣不到5个月瘦40斤,记者采访了江苏省体育科学研究所的顾洪老师,让其从专业角度分析一下巩立姣的“作业”能不能抄。

“巩立姣140天瘦40斤,算下来每天也就瘦将近3两,速度其实不算夸张,只是她有很多普通人没有的‘天然优势’。”顾洪分析:“当运动员时,为了铅球项目需要力量和体重,她一直刻意多吃,强行囤热量。一退役,训练量降下来,只要正常吃饭,身体自然就开始掉体重。此外,作为铅球运动员,她肌肉量大、基础代谢比普通人高很多,就算不猛练,消耗也比我们大。再加上原本体重基数大,前期瘦得快本来就是正常规律,再加上冠军自带的自律,想不瘦都难。”

作为普通人,能从巩立姣身上获得什么借鉴呢?顾洪表示,

“瘦不瘦,关键看热量缺口,这是永远不变的核心。千万不要盯着体重掉了多少,肌肉才是代谢的底气,肌肉多,人就更容易瘦。”

其实,最震撼网友的是巩立姣的瘦身速度。对此,顾洪坦言,普通人别学,“不能照搬巩立姣的减重速度,她是从‘比赛必须多吃’回到正常吃饭,属于健康回调。我们普通人本来饮食就比较平稳,要想像她一样快速瘦下来,只能靠极端少吃,可我们没有她那么高的代谢和肌肉量,这么减很容易伤身体、乱内分泌,反而得不偿失。”

顾洪给出一个标准:“普通人每月瘦1.5~2公斤最稳妥,按比例算,每周减自身体重的0.5%左右就很健康。同样5个月,我们能健康瘦到20斤左右,就已经是非常理想、又不伤身的好成绩了。”顾洪提醒,“最重要的一点是放平心态,大体重前期瘦得快,后面一定会遇到平台期,这都是正常的,不用着急。比起各种偏方,长期自律、好好坚持,才是最靠谱的减肥办法。”

## “不让一寸声音被辜负”

# 她为万千患者打开听觉之门



被耳鸣困扰的人找到她,只为寻回一方宁静;听力下降的人找到她,渴望留住声音;先天失聪的孩子找到她,希望能听见世界……作为国内耳鼻喉领域的权威专家,陆玲教授的诊室,见证着这些关于“声音”的期盼。本期《名医诊室》,记者走进东南大学附属中大医院耳鼻喉头颈外科主任陆玲教授的门诊,探寻她守护听力的奥秘。

通讯员 程守勤 刘敏

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



### 专家名片

陆玲,东南大学附属中大医院耳鼻咽喉头颈外科主任,主任医师,作为耳聋基因治疗大动物实验研究者和临床主刀医生,实现从0到1的突破,领跑全球。擅长耳鼻咽喉常见病的治疗,特别是中耳炎、中耳胆脂瘤、周围性面瘫、耳聋、耳鸣、眩晕等耳病的诊治,擅长耳内镜和显微镜下中耳乳突手术、中耳听力重建手术、眩晕外科治疗等。开创耳聋基因治疗手术路径并帮助多名先天性耳聋患者恢复听力。

### 对症施治,精准破难题

“陆主任,我耳鸣眩晕三个月了,太遭罪了。”53岁的老周刚一坐下便急切诉说。经听力检查、位置试验并排除颅内病变,老周被确诊为耳石症。陆玲耐心解释:“耳石症又叫良性阵发性位置性眩晕,一般两周可自愈。如果实在晕得难受,做一次复位治疗就能解决。”

另一位患者同样因眩晕耳鸣就诊,情况更复杂,“耳朵里轰轰响,是不是长结石了?听力下降,还晕倒过两次……”检查后确诊为梅尼埃病(特发性内耳疾病)。“可以通过手术治疗,创伤小、恢复快。”陆玲为其制定了个性化治疗方案。

25岁的小童(化名)是一位产后妈妈,一大早从常州赶来。她右耳出血,当地医院诊断为中耳胆脂瘤。陆玲仔细检

查后指出:“你应该从小就有咽鼓管功能障碍,平时习惯吸鼻子吧?这会给中耳带来压力,长期如此导致中耳松弛部内陷、骨质破坏。孕后身体负荷增加,问题就暴露了。”她表示,“放心,这是微创手术,外面没有伤口。术后会有清洁的中耳腔,也能获得良好的听力康复。”

### 治病求本,从根源护听力

记者注意到,陆玲检查时会习惯性地问:“鼻子好不好?咽喉有不适吗?睡眠怎么样?”她说,耳朵和鼻咽通过咽鼓管紧密相连,耳朵问题常受“邻居”影响,最大影响来自鼻子。“很多人感冒后用力擤鼻涕导致听不见,如果只治耳朵不关注鼻腔,根本问题解决不了。”

耳朵与睡眠、情绪也高度相关。“睡不好、情绪低落时,大

脑管情绪的中枢会出现无菌性炎症,释放炎症因子影响听觉中枢,再释放到耳朵。”有些病人听力正常却饱受耳鸣之苦,往往源于近期心情不佳、睡眠不好,而耳鸣又加重睡眠障碍。

52岁的宋先生近期出现耳鸣,检查发现其听力下降已较明显。“老年性听力下降是衰老的必然经历,但52岁出现有点早。”陆玲告诉宋先生,这种耳鸣很难通过药物完全治愈,主要干预方法是佩戴助听器补偿听力。陆玲介绍,老年性耳聋早期干预以科普宣教为主,远离噪声、保护耳朵、注意休息、改善睡眠、多吃抗氧化食物。当听力影响日常交流时,建议佩戴助听器。

### 基因治疗让失聪者重获天籁

更令人振奋的是耳聋基因

治疗。陆玲介绍,基因疗法就是先找到导致耳聋的致病基因,再制成药物注射到内耳,实现“缺啥补啥”。经微创手术后,孩子可恢复正常听力。

2024年3月8日,团队为徐州一名宝宝进行了双侧耳聋基因治疗,这也是江苏省首例。术后当天,孩子父亲就告知,宝宝已经能听到隔壁床患者的打鼾声;术后一个月,听力几乎恢复正常。今年3月1日,术后两年,孩子已能正常交流,“目前的随访结果非常乐观,孩子即将在今年秋天上幼儿园,像所有正常孩子一样享受美好的童年。”陆玲说。

“我们发现,基因治疗听到的声音和人工耳蜗听到的声音,有着天壤之别。”陆玲感慨道。那些重新响起的声音、久违的笑容,正是对她医者初心最好的回响。

## 医学前沿

### 我国科学家破解鼻咽癌在华南高发之谜

新华社电 我国科学家于北京时间15日晚在国际学术期刊《自然》发表一项新研究,揭示鼻咽癌的高发并非由高危EB病毒亚型或宿主遗传背景单一因素决定,而是两者“里应外合”协同作用的结果,从而解释了华南地区鼻咽癌高发的原因。

鼻咽癌是一种恶性肿瘤,EB病毒是其重要致病因素。然而,EB病毒在全球范围内均有感染,为何鼻咽癌却主要在华南地区高发?对此,中山大学肿瘤防治中心团队联合多个国际团队开展研究。中心研究员徐淼团队发表的最新成果,揭示了华南地区鼻咽癌高发并非由单一因素造成,而是高危EB病毒亚型在当地富集,且有一种宿主基因与之发生关键协同作用,二者共同塑造了华南地区鼻咽癌风险格局。

徐淼表示,华南地区人群这种宿主基因的部分型别不能识别高危EB病毒亚型,遇到高危EB病毒亚型,就容易引发鼻咽癌。这种“病毒-宿主”的交互作用效应,导致感染高危病毒且缺失特定宿主基因的“双重风险因素携带者”鼻咽癌发病风险比普通人提高约17倍,远大于单一高危病毒或遗传风险的简单相加。

研究团队表示,已鉴别出驱动鼻咽癌高发的高危EB病毒亚型,为今后疫苗研发提供了重要依据;通过识别对高危病毒致癌更敏感的宿主特征,联合高危病毒与宿主易感因素,可实现风险分层与高危人群的识别。