

偶尔一顿“高热量”，会不会产生副作用

减肥路上怎么吃，能“讨价还价”吗

大咖健康课



近日，南京江北医院内分泌科门诊迎来了一位24岁的女性患者小雅（化名），身高1.67米，体重却高达245斤。但她来就诊的目的不是要减肥，而是想治疗月经紊乱。内分泌科主任、副主任医师谢作玲为其进行了全面的评估，包括肥胖程度、肝肾功能、血糖、胰岛素水平等多项指标。检查结果显示，小雅患有多囊卵巢综合征，存在明显的胰岛素抵抗，治疗的核心就是减重。“肥胖本身就是一种疾病，它会直接导致胰岛素抵抗，进而引发多囊卵巢综合征、月经紊乱等一系列问题。所以只要体重降下来，这些问题都会‘迎刃而解’。”谢作玲说。

小雅的案例并非个例。当下，肥胖问题日益突出，由此所带来的各种健康问题层出不穷，体重管理变得尤为重要。然而，在减肥的道路上，总存在各种误区和困惑。本期大咖健康课，南京江北医院内分泌科主任、副主任医师谢作玲结合多年临床经验，从睡眠、血糖、饮食策略、运动调整等多个维度，为大家揭开科学减重的真相。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



【大咖小传】

谢作玲，南京江北医院内分泌科主任、副主任医师。中华医学会内分泌学分会垂体学组组长、中华医学会内分泌学分会性腺学组组长、江苏省医学会内分泌学分会垂体肾上腺学组副组长、江苏省中西医结合学会内分泌专业委员会痛风学组组长、江苏省医师协会内科医师分会第四届委员会委员、南京糖尿病并发症研究会微循环分会委员。

研究方向为糖尿病及其慢性并发症机制研究，亚专科方向为内分泌性高血压，擅长糖尿病急性和慢性并发症、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、甲状腺腺功能亢进症、肥胖症、垂体疾病、肾上腺疾病以及性腺疾病的临床诊治。

“放纵”也是策略，科学减重不需要“苦行僧”式自律

披萨、蛋糕、汉堡……减肥就意味着与所有高热量美食“绝缘”？谢作玲认为，这种“苦行僧”式的自律往往难以持续，反而容易导致半途而废。

“一味地严格控制饮食，摒弃所有高糖高油食物，我们并不提倡。碳水化合物给我们提供能量，也带来口感和味蕾的刺激，其实是有必要的。”谢作玲说，对于减肥人群来说，偶尔的“放纵”，吃一点自己喜欢的碳水，对长期的体重管理并没有“副作用”，反而可以调整心情，带来快乐，让减肥变得更容易坚持。

那么，如何让体重管理变成一个灵活、可持续、让人愉快的过程？谢作玲表示，首先可以选择适合自己的间歇性轻断食法，比如“5+2”模式和“16+8”模式。“5+2”模式是指一周5天严格控制饮食，另外2天适当放松饮食限制；“16+8”模式则是指

一天24小时中，在连续的8小时内进食，其余16小时不再摄取食物（饿了可以喝水）。“这两种模式对普通的肥胖人群都很友好，但糖尿病患者、低血糖人群、孕妇及哺乳期女性等不适用。轻断食的热量控制需逐步过渡，避免头晕、乏力等反应。”谢作玲强调。

“如果上述模式都觉得难以执行，还可以不改变吃什么，只改变吃的顺序。”谢作玲介绍说，先吃蔬菜，后吃肉类（蛋白质），再吃主食，这样的进食顺序对血糖的影响是最小的。相反，如果“混合进食”，或者先吃主食后吃菜，血糖波动大，进而会影响胰岛素分泌和脂肪代谢。

减重遇到平台期，千万不要“吃得更少、动得更多”

但很多人在减重过程中，都会遇到这种情况：刚开始体重下降很明显，一段时间之后，体重仿佛“钉”在了某个数字上，怎么努力都下不去，就进入了所谓的

“平台期”，这对减重者来说，无疑是很打击积极性和信心的一件事。对此，谢作玲表示，瓶颈期其实是一个很正常的现象，不必焦虑。“在减重过程中，我们体内有一个适应的过程，调定点会发生改变，所以会出现平台期，一般会持续几个星期。”

“这时候有些人会采取‘吃得比以前更少，动得比以前更多’的方法，其实是不科学的。”谢作玲做了一个生动的比喻，就像手机电量减少时会进入低电量模式一样，进入瓶颈期时，体内的基础代谢率也在降低，处于相对低能量消耗状态。如果这个时候进一步减少摄入量，体内能量长期不够，反而会加剧肌肉流失、影响健康，而更难突破瓶颈。

“我们可以通过调整饮食、运动、作息等去改变自身体重的调定点。”谢作玲建议，比如以杂粮、薯类等代替主食，适当增加蛋白质的摄入，以促进新陈代谢，提高基础代谢率；同时改变运动模式，平时喜欢游泳、跑步

等有氧运动的，可以尝试增加以无氧运动为基础的力量训练，提升肌肉量，增加基础代谢率。

此外，还有一个被严重低估的重要因素，就是睡眠。“我们认为成年人每天睡7~9小时是比较理想的情况，但问题是，如果睡眠质量不好，这个睡眠时间是断断续续拼凑起来的，这对体重会有很大的影响。”谢作玲解释，长期碎片化睡眠会破坏人体的昼夜节律，睡眠问题会通过影响激素分泌、降低基础代谢率、降低胰岛素敏感性等多重机制，最终影响体重。所以，要保证高质量的充足睡眠。

把血糖仪当成“减肥搭子”？医生不建议过度依赖

近年来，随着动态血糖监测仪的普及，一些没有糖尿病的减肥人群也开始佩戴血糖仪，因为它可以清晰直观地展现饮食、运动、作息等对身体的影响，成为了不少人的“减肥搭子”，更有“血糖仪减肥法”在社交平台备

受推崇。

“通过监测进食不同食物后的血糖变化，人们可以直观地了解哪些食物升糖指数高，从而调整饮食结构、减少摄入量或改变进食顺序。这种调整，会间接影响到体重。”谢作玲认为，佩戴动态血糖监测仪确实有其积极的一面，但“进食后血糖上升、运动后血糖下降”是人体正常的代谢反应，过度依赖血糖仪，追求极端的“直线血糖”，不仅可能导致营养摄入失衡，更可能对摄入的每一口食物都“战战兢兢”，出现焦虑情绪，对身体健康产生另一种威胁。“更重要的是，血糖高不代表体重一定会增长。它的本质只是对血糖的检测。”

“普通的健康人群，可以灵活选择自己喜欢的运动方式、饮食方式等来管理体重，中重度肥胖患者一定要到医院进行科学评估，由专业医生根据情况制定个性化的减重方案，必要时辅以药物。减肥是一场持久战，科学的方法、动态调整、持之以恒，才是成功减重的关键。”谢作玲说。

局麻情况下完成复杂颌骨手术，拔除多颗多生牙

7岁男孩手绘“奥特曼医生”送给大夫

扬子晚报讯（记者 姜天圣）近日，镇江市第一人民医院口腔科的诊室内上演着暖心一幕：来复诊拆线的7岁男孩牛牛（化名）拿出自己亲手绘制的卡通画（如图），送给口腔科副主任、颌面外科主任杨学明。

今年4月初，7岁的牛牛就医检查后发现上颌前牙区有多颗埋伏倒置的多生牙需要拔除。考虑到患者年龄小，为最大限度保障术中安全，杨学明及治疗团队计划为牛牛进行全身麻醉手术。在术前麻醉评估时，细心的麻醉医生发现牛牛有轻微咳嗽。治疗团队立即对牛牛进行细致检查，确认手术存在一定风险，手术被紧急叫停。该院口腔科副主任、颌面外科主任，副主任医师杨学明认为，“全麻可能加重肺部感染，我们必须对孩子的安全绝对负责。”

随后，医疗团队请儿科会诊，对牛牛进行了规范抗感染治疗，并建议等症状完全消退后再考虑手术。

约10天后，牛牛再次入院。此时，虽然身体状况已好转，但家长对全麻仍心存顾虑。经过充分沟通，该院医疗团队决定迎难而上——在局部麻醉下完成手术。“为7岁患儿进行复杂的颌骨手术，局麻对医生和孩子都是挑战。”杨学明表示，手术需切开牙龈、翻瓣、用超声骨刀去除部分上颌骨，以暴露深埋在骨内，甚至贴近鼻腔的多生牙。术中，如果孩子哭闹、移动，或器械打滑导致牙齿落入喉咙，都可能造成风险。

为此，团队制定了详细预案，并采取了在孩子咽部放置纱布等防护措施。令人欣慰的是，7岁的牛牛异常勇敢配合，全程安静地张大嘴巴，

四十多分钟的手术顺利完成。由于是局麻，孩子术后恢复很快，次日便顺利出院。

据牛牛妈妈介绍，这幅略显稚嫩却充满童心的画，是他在手术前夜和术后用一笔笔画出来的，他将这份特殊的礼物送给参与治疗的医护人员，感谢他们为自己成功完成了一场并不简单的牙齿手术。

“在临床工作中，我们收到过锦旗、感谢信，但孩子亲手画的‘奥特曼医生’是我收到过最特别的礼物之一。”杨学明说，自己特意发了朋友圈，很多同事都被这份纯真的谢意温暖了。“温馨的瞬间其实每天都在发生，只是大多数医生没有展示出来。”杨学明说，这幅画让一段本可能充满焦虑和不确定的治疗过程，最终定格为彼此信任、温暖有光的医疗回忆。



“医生叔叔你是这个奥特曼，护士姐姐是拿着宝剑的公主，我是这个躺在牙床上的小朋友，你们帮我消灭了‘牙齿坏人’。”