

“会调教AI比选私教重要100倍”……

运动减肥这件事 靠DeepSeek 可行吗？

医生：不建议无医学背景者
照搬其计划

1 “运动小白”贸然照搬 可能很危险！

“立省3万元私教费的AI健身攻略”“会调教AI比选私教重要100倍”“私人减肥指导圣体，深度社恐的福音”……

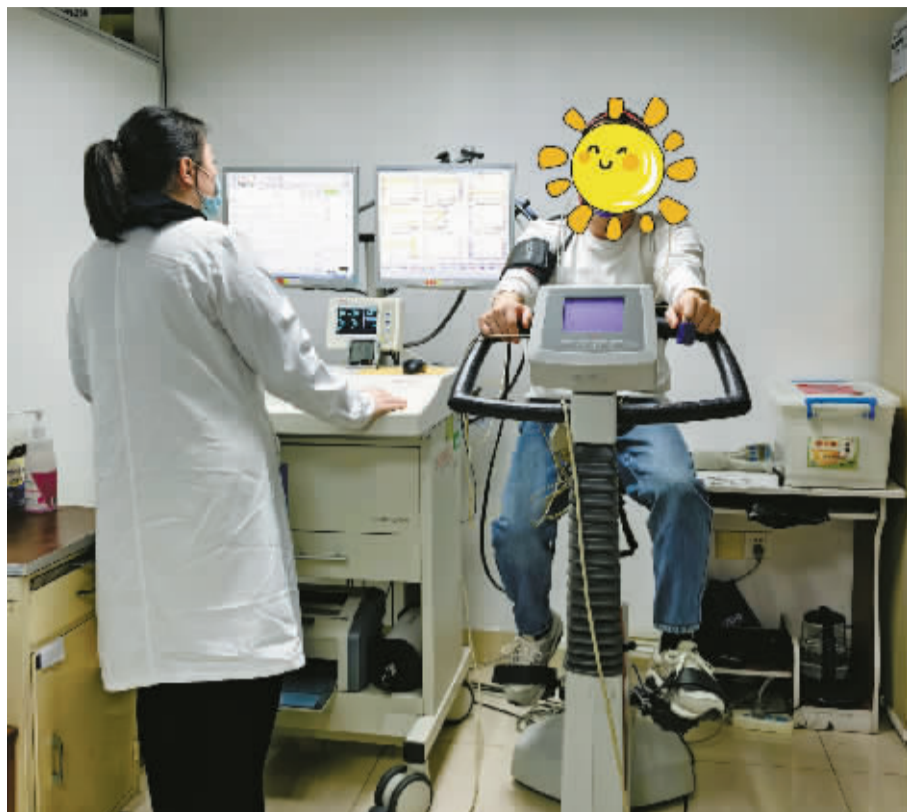
近日，国产AI大模型DeepSeek备受关注，爆火的同时，在网络平台也刮起了一场“DeepSeek减肥健身搭子”风潮。网友们发现，DeepSeek不仅能写小说、创作诗歌文案等，甚至还能给出减肥方案和健身计划。但运动减肥这件事，靠DeepSeek可行吗？

陈思是宁波市第二医院多学科诊疗(MDT)办公室副主任、中西医结合肝病专家，厉欢松是该院康复科专家，两人分别属于不同的科室，但常年都在与减重打交道。陈思的患者大多饱受脂肪肝困扰，他们迫切地希望得到中西医结合的干预方案。而厉欢松的专业更侧重康复管理和运动指导，面向的患者大致分为两类：一类是高血压、糖尿病、心脑血管疾病等患者；另一类是运动损伤人群。

DeepSeek爆火后，两位医生在闲暇之余不约而同地开启了AI体验。多次“调教”下来，体验怎么样？她们异口同声地表示，如果医生使用DeepSeek，可以给出70分的评分；但不建议缺乏医学背景的普通人群照搬DeepSeek的减肥健身计划。

“作为医生，如果拿DeepSeek给出的计划作参考的话，我觉得至少能达到70分。当然，前提是不停地问，在对话过程中不断磨合。”在陈思看来，DeepSeek最大的亮点是检索范围大，在提问者足够了解自身情况，并具备一定医学知识的前提下，它是一个“好伙伴”。然而，对于“运动小白”来说，贸然启用DeepSeek给出的减肥健身计划可能是个危险的行为。厉欢松表示：“比如，自身身体状况怎么样？有没有基础疾病？这些首先要明确。一旦心肺功能不佳，可能就无法做到DeepSeek给出的运动强度；另外，运动时的核心肌群发力不正确，容易造成运动损伤。”

陈思曾向Deepseek提问：“体重90公斤，身高170cm，年龄60岁，有膝关节痛、糖尿病、脂肪肝，请订制半年的减肥计划？”DeepSeek在短时间内给出了快走、水中步行和骑固定单车低冲击的训练模式。“一开始提问不够具体时，AI没法评估膝盖疼痛的轻重，所以给的方案是一般策略。轻微的膝盖痛是可以快走和水中步行的，但是重度的不行。”陈思再次输入“步行20分钟就会膝盖痛，也无法水中步行和固定自行车，请调整方案”后，Deepseek随即调整成极低冲击的模式，还增加了膝盖稳定性训练。“提问者补充形容膝盖痛的程度，告知没有条件实施水中步行和固定单车，它就可以调整到合适的方案。AI有如此表现还是不错的。”



医生正在为患者制定减重方案。

2 一开始就上强度是运动大忌！

春节后，陈思和厉欢松发现，长期随访的患者中有不少人出现了体重焦虑，个别有健身经验的，已选择居家或在健身房挥洒汗水。

陈思的建议是，不管是运动小白还是有一定健身基础的人群，“了解自己”是做好健康管理的第一步。有些人看到体重上涨很焦虑，但其实体重不是唯一标尺。“人的体型有胖有瘦，有些人从外观上看着偏胖，但从各项指标上看没有出现大的问题。而作为医生，我们关注的点在于患者是否存在代谢异常，如高血糖、高血脂、脂肪肝等，针对具体情况给出专业的减重建议。”

在门诊中，厉欢松也经常被问到同一个问题：在饮食结构调整的基础上，怎么样才能通过运动快速有效地减重？

她通常会通过评估给出个性化的“运动处方”。“首先我们要对个体进行评估，看患者在运动量、无氧阈值、运动效能等方面的情况，根据评估结果，建议他们循序渐进地开展综合性运动。”她的患

者中，有些人长期处在有氧运动状态，有些人偏重于无氧运动，有些人只做运动，不热身、不拉伸。“有效的运动减肥得靠‘有氧+无氧’结合。跑步、游泳这类有氧运动能直接消耗脂肪，而力量训练能增加肌肉，提升躺着也能燃脂的基础代谢率。”

在她看来，运动减肥的大忌是一开始就上高强度。前不久，她接诊到一名23岁的小伙子小王(化姓)，他在健身房骑动感单车一小时后出现酱油尿。酱油尿一旦产生，意味着横纹肌溶解已经发生，并且影响到肾脏功能。如果继续加大运动量，可能会进一步发生肾损伤。“他是有运动习惯的，之前经常在健身房健身，但去年冬天搁置了一阵子。眼看着节后体重节节攀升，想着短时间突击一下，没想到一上强度就出现了意外。”另外，该院康复科经常会接诊到肩关节运动损伤的患者，厉欢松记得有一名健身爱好者在中断了一段时间的健身后，一下子到健身房举铁60公斤，推完后肩关节就出现了不适。

3 调整生活方式才是关键

采访当天，记者在该院遇到了正在做心肺运动试验的05后男孩小柳(化姓)。小柳身高1.83米，体重100公斤，站在候诊人群中显得格外扎眼。去年，小柳查出脂肪肝后，一鼓作气在3个月减重15公斤，复查结果显示，脂肪肝的相关指标有所好转。但此后，小柳进入了平台期，体重怎么都掉不下去，最后自暴自弃、放飞自我，春节后体重又回到了峰值。“希望这次能在医生的综合评估和指导下，把体重彻底控制起来。”

陈思遇到过很多像小柳这样“反弹”的患者，她同时发现了一个扎心的事实：减重后如果不能维持健康的生活方式，那么，减多少体重就回去多少。因此，她在治疗前通常会花20分钟以上的时间为患者作宣教，告诉他们减肥最快的方式是脑袋先“瘦”：告别过去的不良生活方式，建立健康的生活饮食运动习惯，长此以往，不仅体重

能得到控制，疾病治愈率也能提高。“高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、肥胖等一系列问题都是代谢性疾病，是生活方式长期存在问题，一旦再次重复不良习惯，体重和疾病又会回来。”

陈思表示，科学减重需建立“能量负债”机制，通过饮食结构调整、运动效能提升及生活节律优化形成协同效应。它并非一蹴而就，而是贯穿于生活的方方面面，这就需要多学科诊疗(MDT)的协同配合。该院整合减重外科、中西医结合肝病、康复科、临床营养科、呼吸内科、内分泌科、心内科、骨质疏松科、妇科、心理科等优势学科，打破传统一对一及一对多诊疗模式，即将推出体重管理MDT门诊。该门诊通过各学科的协同合作，制定出更加个性化、科学有效的减重方案，并密切关注患者的身体状况和进展，及时调整方案。

记者 庞锦燕 通讯员 徐静娜 文/摄