

以贾玲为目标

女子在这支队伍的帮助下 5个月瘦了16公斤

“半年不见，前同事都快认不出我了！”最近，不爱社交的章小姐，每天都在见朋友，大家都夸她又瘦又美。5个月里，她瘦了16公斤。事实上，减重带给她的不仅仅是外形上的改变，以及更多的自信，更是让她的多项身体指标告别了异常箭头。

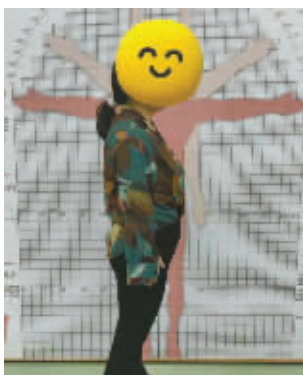
1 90后胖女生被体检报告『敲响』

7年前，24岁的章小姐大学毕业来到宁波，成为一名服装设计师。“趁年轻，我要在工作上做出一番成绩来！”她将所有的时间都投入在工作上，一周加班三四天，即便回到家也还在浏览时尚前沿的资讯，经常熬到半夜才睡觉。工作一忙，她的三餐也变得不规律，有时候吃点零食充饥，有时候下了班大吃一顿。就这样，身高1.55米的她，体重一度突破70公斤。

这时，一份体检报告让她突然醒悟：脂肪肝、高血脂、疑似多囊卵巢综合征。她咨询医生后得知，脂肪肝没有药，高血脂在以往是老年病，多囊卵巢综合征更是会影响她的生育功能。“要解决这些问题，首先要减肥。瘦下来后，这些问题基本都会消失。”医生告诉她。

回到家后，章小姐仔细回想才意识到，其实身体早就敲响了“警钟”。排便不顺畅、月经两个月才来一次，脸上经常冒痘。每天都觉得很累，即使睡到早上8点起床，但白天还是昏昏沉沉的。

但减肥这件事，对章小姐来说也不是新鲜事。“试过各种各样的减肥方法，最有效的一次是喝代餐奶昔，但瘦了2.5公斤后就反弹了，后来就索性放弃。”章小姐说，那份体检报告对她打击很大，让她意识到减肥的重要性。演员贾玲瘦身成功，也给了她不小的鼓励，她决心重新减肥。



章小姐减肥前后对比。



励丽主任(右一)坐诊中。

2 『四对一』指导，让她瘦了16公斤

这一次，她不再像以往那样盲目，而是做了大量的功课。她了解到，宁波大学附属第一医院自2015年开始组建健康管理多学科专业团队，截至目前已经帮7379人累计减重超46吨。于是，她走进了该院内分泌科主任、宁波市肥胖俱乐部负责人励丽的门诊。在全面了解章小姐的工作、生活、饮食等相关情况后，励丽给出了减肥方案的第一步：生活化减肥。“首先，要从饮食方面下手，绝对不能再吃外卖了，每天保障2000毫升的饮水量；睡觉时间至少提前1个半小时；还要保证适量的运动。”

这些对别人来说并不难，但对独自在宁波生活的章小姐来说并非易事。和家人商量后，她做出了一个重大决定：辞职离开宁波，回老家。“工作以后还能再找，身体垮了千金难买。”妈妈安慰她。

今年3月，她回到家中。为了配合女儿的饮食，妈妈将家里的调味品“大换血”，新买了无糖酱油、无糖醋、橄榄油，甚至改掉了几十年炒菜放糖的习惯。白米饭改为杂粮、吃肉要去皮，每餐的食谱遵循营养师的推荐，保证主食、蛋白质、膳食纤维等足量摄入。

为了保证水分的摄入，她专门买了一个“吨吨杯”，一次可以装满1000毫升的水，一天喝满2杯。从来不运动的她，每天快走或跳操至少40分钟，出汗的感觉让她神清气爽。晚上11点，她准时放下手机睡觉。

这期间，由首席营养师刘佳宁、内分泌科医生、运动师、健康管理师组建的管理团队进行“四对一”在线指导。有段时间她只吃清水涮蔬菜，掉秤很慢，刘佳宁提醒她充分的油脂摄入也能促进掉秤。减肥过程中都会遇到“掉秤瓶颈期”，章小姐一度半个月一点都没瘦，让她有些焦虑。刘佳宁建议她增加菜肉的种类，改变运动的形式，果然有效。

就这样坚持了一个月，瘦了3.5公斤，这给了她极大的信心：“每天吃得饱、还能瘦，原来‘无痛减肥’是真的。”按照这样的节奏，她在5个月里瘦了16公斤，体脂含量从37%降到32.8%。

3 一人减肥带动全家，外公、妈妈都变健康了

依据医嘱，她前往复诊，励丽为其制定了第二阶段的营养辅助方案。也就是在生活化减肥的基础上配合高蛋白膳食结构，在保证能量摄入的同时增加饱腹感。就这样，章小姐一路瘦瘦瘦，到现在半年时间瘦到56.8公斤，体脂含量仅为23.8%。

不久前，章小姐针对以往异常的身体指标进行复查。让她欣喜的是，脂肪肝程度变轻、血脂恢复正常，就连多囊卵巢综合征的指标也接近正常。“身体变轻了，月经规律了，排便顺畅了，就连皮肤也变得更加透亮。”章小姐说。

章小姐告诉记者，自己的健康生活方式无形之中影响了家人。以前只吃白米饭的外公也和她一起吃起了粗粮饭，“三高”指标下降明显；运动的时候她还带上妈妈，现在妈妈的腰围也小了一大圈。“我9月份即将回归职场，因为从事的是一项关于美的工作，相信我现在的外形会对开展工作更有帮助。”

面对焕然一新的章小姐，励丽十分欣慰。她表示，肥胖对于年轻女性较大的影响之一就是多囊代谢性疾病。“肥胖和‘多囊’两者相互制约，导致代谢变差，甚至不孕不育。对多囊患者来说，真正要减的是身体里那些‘坏脂肪’，尤其是内脏脂肪。建议减肥一定要找对方法，尤其要在专业医生指导下进行。”励丽说。

事实上，临床中有不少瘦下来的“多囊”患者成功受孕，宁波大学附属第一医院励丽团队已经帮助98位不孕不育的多囊妇女自然受孕。还有宝妈带着孩子专程来向曾经的减重专家团队致谢。“让肥胖群体减肥不是最终的目的，通过减肥养成健康的生活方式，重获健康的身体才是我们团队努力的目标。”励丽感慨道。记者 陆麒雯 文/摄