

一家三代人总动员

曾经一天吃六顿的小学生

3个月
减重8公斤

“最近在减肥吗？”这句话成了现代人打招呼的流行问候。肥胖带来的不仅是外形上的困扰，更会引发200多种疾病，急需引起重视。

1 一天吃六顿的小学生，胖得只能穿妈妈的裤子

“开朗了，漂亮了，以前穿不了的好看裙子现在都能穿了！”在宁波市医疗中心李惠利医院内分泌科房玲玲主任医师的减重门诊里，希希(化名)的奶奶笑开了怀。短短3个月，曾经因为肥胖自卑的希希成功减重8公斤，蜕变成为一名明朗少女。

房玲玲还记得希希第一次走进诊室的情形，爷爷奶奶、外公外婆四位老人陪同。当时，9岁的希希身高1.38米，体重52.9公斤，BMI达到26.3kg/m²，属于超重。

不仅如此，希希还存在肝功能异常的情况，谷丙转氨酶比正常范围超3倍以上。同时，她的脖颈部位出现了黑棘皮，这是代谢综合征的标志，2型糖尿病的前兆。“如果再胖下去，会影响生长发育，对她一辈子都可能造成困扰。”房玲玲告诫希希家的几位老人。

房玲玲仔细询问后了解到，希希的父母工作繁忙，希希从小由爷爷奶奶、外公外婆带大。希希的胃口一直很不错，除了正常吃三餐，下午学校里还有一顿下午茶，放学后在托管班吃些点心，吃完晚饭还要吃零食、喝饮料，一天算下来，最多要吃六顿。因为她喜欢吃油炸食物，家里长辈就变着花样给她做。从小胖嘟嘟的希希可以说是小区里所有老人的“梦中情孙”，还有老人专程来讨教“怎么能把孩子养得这么好”。

不过，自希希上小学以后，她与同龄孩子体型上的差距越来越大，同学之间一些无心的玩笑让希希产生了自卑心理。渐渐地，她已经无法在童装区域买到合适尺寸的衣服，甚至因此穿上了妈妈的裤子。

随着进一步沟通，希希及其家人都表达了强烈的减重意愿，但不知道从何下手。综合希希的各项指标和生活习惯，房玲玲判断希希为单纯性肥胖，她联合营养师、健康管理师和运动师，为希希制定了强化生活方式干预的减重方案。



房玲玲在坐诊。

2 三代人全家总动员，孩子瘦了，亲子关系也更好了

对于希希而言，最重要的一步就是从吃开始。希希妈妈提前将学校下发的一周菜谱交给营养师，营养师选出每日食谱。希希的减重计划得到了学校的大力支持，老师们轮流每天将希希的餐盘拍照，由希希妈妈上传到数字小程序，方便减重团队每天在线监督。家里专门为希希买了分格餐盘，爷爷奶奶、外公外婆也调整了做菜方式，严格遵循食谱，老人的饮食习惯也变得更加健康。

在整个减重过程中，希希表现出了超出同龄人的自制力，就算偶尔犯了“零食瘾”，也会选择魔芋、豆干等低能量零食。

加强运动锻炼是减重计划中不可或缺的一环。为了鼓励希希，希希爸爸每天留出固定时间陪希希打羽毛球、游泳、跑步，不仅养成了运动习惯，更是让父女间的亲子关系更加融洽。希希爸爸还惊喜地发现，自己的体重也下降了。

一个月后，希希收获了极好的减重效果，瘦了4公斤。原本勒住肚子的裤腰带变得宽松，复诊时也没有第一次拘谨。房玲玲鼓励她继续保持，也叮嘱希希家人要在暑假期间严格把关，否则很可能前功尽弃。

8月26日，希希开学前再次到医院复诊。经过3个月的减重，她的体重从52.6公斤下降至44.6公斤，腰围从85厘米减少至66厘米，BMI从26.3kg/m²降为22.4kg/m²。更让全家人欣喜的是，希希还长高了3厘米。为了向减重团队表示感谢，希希奶奶还专程给医生送来锦旗致谢。

3 血糖「爆表」的她进了急诊室，减重2个月完全停药

房玲玲介绍，自从减重门诊开设以来，前来咨询的市民不在少数，但减重是长期工程，必须端正态度，将良好的生活方式与乐观心态贯穿始终，持之以恒，才能有效防止体重反弹。而一旦反弹，甚至可能越来越胖，出现更危险的情况。

有一次，房玲玲接到急诊科会诊电话，30岁的王女士(化名)因口干多饮乏力前来就诊。原来，这是一位糖尿病酮症酸中毒患者，体重114.8公斤，BMI为39.2kg/m²，属于重度肥胖，血糖超过50mmol/L(正常人餐后2小时的血糖不超过7.8mmol/L)，因此立即被收治入院。

房玲玲为其制定降糖方案，采用胰岛素泵强化治疗。好在控制及时，血糖逐渐恢复正常。“以前觉得胖点也没关系，经过这次才知道后果这么严重，我想减肥。”王女士说。

在房玲玲的建议下，王女士开始执行由多学科团队制定的减重计划，她放弃点外卖自己动手做菜，办了健身卡每天运动2小时。

在减重团队的每日监督下，2个月后，王女士的糖尿病病情得到临床缓解，逐渐停用口服药和胰岛素，血糖仍在正常水平。体重减轻16.1公斤，BMI降至33.8kg/m²。“现在这样的感觉真的太好了，不用吃药打针，人很轻松，工作思路都变得清晰了，我会坚持下去！”王女士向减重团队保证。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

福彩开奖信息

3D第2025250期:9 0 2
七乐彩第2025107期:06 13 22 23 24 28 29 04
6+1第2025107期:3 8 8 6 9 4 蛇
15选5第2025250期:02 04 08 12 15
快乐8第2025250期:01 02 06 16 20 21 23 26 27 29
30 34 40 43 59 63 65 71 79 80

体彩开奖信息

大乐透第25107期:
05 07 08 15 33 06 10
20选5第25250期:
05 07 09 13 19
排列5第25250期:1 7 8 0 6
(均以公证开奖结果为准)