

“早知道科学减肥这么轻松，何必遭那些罪！”

3个月减重9.7公斤，原来瘦下来真的不用“自虐”

“十几年节食、跳绳、爬山全试过，体重没降反涨，现在靠科学管理就瘦了9.7公斤，降压药也停了！早知道科学减肥这么轻松，何必遭那些罪！”40岁的胡先生（化名）语气里满是感慨。作为一名常年被工作追着跑的律师，他曾被高血压、高血脂、高尿酸等一堆“肥胖病”缠上，如今在宁波大学附属第一医院体重管理中心通过三个月生活方式管理，不仅体重体脂都下降了，各项指标也全部回归正常。



胡先生的体重变化表和饮食打卡记录。受访者供图

1 爬山十几个小时，体重竟然不降反增

胡先生的减肥史，堪称一部“血泪史”，从30岁起，他就有过无数次减肥的尝试。一开始胡先生坚持跳绳，膝盖疼到上下楼打颤，有时候周末约了朋友爬山10多公里，结果体重从70公斤悄悄涨到了77.8公斤。

“当时真的绝望，明明每天坚持运动了，而且运动量也不小，第二天称体重反而更重。”胡先生说，“那时候根本不懂减肥的科学原理，只知道埋头苦练，现在才明白，光动不吃对没用，碳水没控制好，再努力也是白搭。”

追溯起来，胡先生的肥胖根源藏在日常细节与身体的恶性循环里。“我的肥胖和呼吸暂停综合征是一对难兄难弟，胖了打鼾憋气更严重，还扰乱内分泌，让我变得更胖。”胡先生苦笑。加上工作忙，三餐经常靠外卖：早餐油条配豆浆，午餐点份拉面或汉堡，晚餐再来碗海鲜面配啤酒，几乎顿顿离不开精米面，汤泡饭更是常备

的选择之一，有时候晚上8点还得再来一把奶油瓜子。胡先生还说，学生时代养成了“打仗式”吃饭习惯，几乎10分钟解决一顿餐，这些习惯不知不觉就成了自己的“催肥剂”。

直到一次体检，报告上的“红灯”让他彻底慌了：BMI超标，高血压要吃两种药，还有高血脂、高尿酸、呼吸暂停综合征……“才40岁，身体已经像个老化的机器。”

中间去深圳出差更是让胡先生捏了把汗，那一周左右的时间体重几乎纹丝不动。“当时有点慌，但跟团队里的医生们说了之后，他们让我尽可能地保持原有作息饮食，并根据现在的情况进行了改善，一周后我的体重就开始下降了。”

2 三餐吃对了，指标比体重先好转

眼看单靠自己减肥不行，胡先生决定在网上看看其他人的减肥方法，正巧在媒体上看到了宁波大学附属第一医院减肥俱乐部励丽主任团队的信息，于是下定决心，来一场彻头彻尾的减肥之旅。

“这里的系统性治疗真的不一样，不只是管吃动，还针对我的呼吸暂停综合征提供了非常专业的意见，自从睡觉戴上呼吸机治疗后，打呼噜的情况明显好多了。”专业团队的方案让他豁然开

朗：营养师调整饮食，逐渐减少精米面的依赖，调整吃菜顺序和速度，放下外卖软件，尝试在家自己烹饪；运动指导师根据他的情况制定个性化的运动计划，还会教学一些动作要领。

第一个月，变化就悄悄发生了——胡先生的体重减了3公斤，更令人惊喜的是，降压药直接停了一种。然而到了第二个月，胡先生的减肥路遇到了小波折。其间胡先生回了趟老家，因为没带运动装备，只能每天散步。“在每

日打卡上传数据之后，营养师陆龙丽老师注意到我那段时间肌肉流失率高，给了我一些调整的建议，有时候不用器械也可以做一些肌肉的训练。”

的计划，一周5次运动，2次力量训练练肌肉，4次跑步或骑自行车。“减肥不是一阵子，而是一辈子的事。现在依旧保持着健康的饮食习惯，还想再减几个级别呢。”胡先生说。

3 3个月后，数据给了他一个大大的惊喜

3个月后，胡先生如约来到门诊复查，这次的数据给了他一个大大的惊喜。体重降至68.1公斤，BMI从肥胖回到超重，内脏脂肪减少98平方厘米，皮下脂肪减少20平方厘米；糖化血红蛋白从6.3%降至5.4%，尿酸、肝功能等指标全部正常，降压药彻底停用。

胡先生笑称，最大的收获不是掉秤，而是学会了和身体“好好相处”。“以前最爱吃的把子肉，肥瘦相间浇着肉汤拌米饭，还有油炸食品、深加工食品，现在看到根本没想法。这些生活习惯的改变，才是终身受益的。”

如今他还在坚持运动指导师

的计划，一周5次运动，2次力量训练练肌肉，4次跑步或骑自行车。“减肥不是一阵子，而是一辈子的事。现在依旧保持着健康的饮食习惯，还想再减几个级别呢。”胡先生说。

记者 任诗好
通讯员 庞赞 刘佳宁

11月龄宝宝 误吞“水宝宝” 高难度胃镜手术 化险为夷

近日，宁波大学附属妇女儿童医院小儿消化内科成功完成一例高难度胃镜下异物取出术。一名仅11月龄的宝宝因误吞“水宝宝”，导致十二指肠梗阻并伴有呕血症状，经紧急救治化险为夷，目前已康复出院。

据介绍，该患儿因连续呕吐3天、呕血1天被紧急送医。腹部B超检查显示，其胃流出道梗阻，高度怀疑十二指肠区域存在异物堵塞，如不及时处理，极有可能引发肠穿孔、坏死等严重并发症，情况十分危急。

面对患儿年龄小、异物位置深、操作难度大等多重挑战，该院小儿消化科迅速启动多学科会诊机制，联合麻醉科、外科、超声科等多科室专家共同评估。为避免外科手术带来的较大创伤，医疗团队果断决定实施急诊无痛胃镜下异物取出术，并制定了详细的手术方案和应急预案。

术中，麻醉团队精准控制麻醉深度。胃镜顺利进入幽门部位后，果然在十二指肠球部发现一枚巨大的淡蓝色胶冻样异物——“水宝宝”。这是一种胶丸大小的彩色小珠子，遇水会迅速膨胀变大，甚至“生出”小珠子，在儿童中颇为流行。医护团队紧密配合，运用多种精密器械，最终将异物完整取出。术后患儿恢复良好，无黏膜损伤及活动性出血，成功避免了外科手术。

专家提醒，儿童误吞异物是常见的急诊危急重症，尤其5岁以下婴幼儿为高发人群。若孩子出现无故咳嗽、呕吐、吞咽困难、腹痛等症状，家长须高度警惕误吞异物可能。切勿轻信喝醋、吞饭等土方法，应立即送医。要知道纽扣电池、磁力珠、尖锐物品等高危异物，可瞬间危及生命。

家长应妥善收纳小零件、硬币、清洁剂等物品，选择安全玩具，加强看护与安全教育，从根本上杜绝此类意外发生。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼 文/摄



团队正在为患儿做手术。