

4个月减重18公斤！ 他的减肥法普通人也能复刻

身高1.88米的小许(化名)是一名大二学生,他曾一度被肥胖困在人生低谷——巅峰体重接近120公斤,试过节食、代餐等各类减肥方法却次次反弹,更因确诊糖尿病不得不住院治疗。

直到今年2月,他走进宁波大学附属第一医院体重管理中心,在励丽主任带领的专业团队指导下,用四个月完成了一场从身体状态到生活方式的全面逆袭。



小许减重前后对比照。

1 健康亮起红灯 肥胖困住了他的青春

“2025年下半年的时候,体重大概在120公斤。”和很多急于减重的年轻人一样,小许试过不少网红方法:“节食、喝代餐之类的都尝试过,但是最后都以失败告终,后来还是反弹了。”

真正的警钟在今年年初骤然

敲响。小许因身体不适前往宁波大学附属第一医院就医,被查出空腹血糖高达15mmol/L、糖化血红蛋白11%,确诊糖尿病,同时伴随脂肪肝、血脂异常、尿酸升高等一系列问题,当即被收治入院。

也正是这次住院,成了他人生的转折点,小许回忆:“当时励丽主任跟我说,可以了解一下医院的体重管理,减肥不能再靠自己瞎试了。”于是今年2月,他正式走进宁波大学附属第一医院体重管理中心,开启了科学减重之路。

2 告别“饿肚子” 重构饮食的底层逻辑

建档初期,营养师先对小许做了全面的生活习惯评估。“他的问题很典型,也是很多大学生的通病:三餐不规律,早饭经常不吃。一周至少一次外出聚餐,爱吃盖浇饭、火锅这类高热量食物,还有吃夜宵的习惯。吃饭速度也快,七八分钟就吃完一顿,基本没怎么嚼就咽下去了。”

团队没有一上来就追求快速掉秤,而是给小许定制了每日约1600大卡的饮食方案,核心遵循“211餐盘法则”。励丽解释:“一餐的盘子平分成四份,两份是蔬菜,一份是瘦肉,一份是主食。我们首先要做的是纠正他的饮食习惯,重建代谢,不能一开始就追求速度。”

针对大学生常遇到的聚餐、外卖场景,方案也留足了弹性。励丽建议:“出去聚餐优先选潮汕火锅这类烹饪清淡的餐馆,全程还是遵守‘211比例’。如果实在吃了高热量的,也可以用轻断食补救,不用有负罪感。”不用彻底断绝社交,不用顿顿水煮菜,在这科学的指导下,小许后续的减重之路走得很稳。

3 运动+饮食 专业托举打破减重瓶颈

减重到107公斤的时候,小许遇到了十几天的平台期,体重纹丝不动。

对此,体重管理中心的团队早有预案。营养师先安抚了他的情绪,随后为他调整了干预方案:引入“4+3轻断食”模式,非断食日保持1600大卡左右的正常摄入,断食日将热量控制在700大卡~800大卡,隔天进行,避免连续断食损伤代谢。同时用营养棒替代部分主食,蔬菜正常摄入,既拉大热量缺口,也保证饱腹感和基础营养。

运动师为他制定了每周累计150分钟的运动计划,有氧运动以跑步机爬坡、椭圆机为主,要求运

动过程中心率保持在110次/分钟~140次/分钟的有效区间,保障燃脂效率。力量训练方面,结合他的基础情况,先从每周1次~2次、每次40分钟的基础力量训练起步,搭配每次1小时的有氧训练,后续再逐步提升至每周3次~4次力量训练,在减重的同时保留肌肉量,巩固基础代谢水平。

小许回忆:“一开始和同学一起去操场快走、爬坡,大家在群里打卡反馈,也更容易坚持。后来就算期末大家忙了,运动也已经成了习惯。”仅仅五六天后,停滞的体重曲线重新开始下行,平台期顺利突破。

经过4个月,小许成功减重18公斤,体脂率从37.3%下降至29.7%。比体重数字更亮眼的,是健康指标的全面逆转。励丽介绍:“他变化最大的就是血糖,空腹从最开始的15mmol/L,降到了现在5mmol/L左右,餐后血糖也不会超过7.8mmol/L。脂肪肝、血脂、尿酸这些问题,也都有了明显改善。”

小许还在减重路上稳步前进,对他而言,这一百多天减掉的不只是身上的脂肪,更是长久以来的不健康生活状态,收获的也不只是更轻盈的身体,更是更自律、更开阔的人生。

记者 任诗好
通讯员 刘雪霏 文/摄

眼里密密麻麻都是虫 伤害她的竟是 看似清澈的山泉水

近日,宁波市眼科医院接诊了一位特殊的患者:她的眼睛里密密麻麻遍布着棘阿米巴原虫,连存放隐形眼镜的保存液中也爬满了这种致盲性的寄生虫。而起病的根源,正是跟她长期用山泉水洗漱,以及佩戴隐形眼镜的习惯密切相关。

眼睛不适 一查竟是虫子在作祟

40多岁的宋女士佩戴隐形眼镜将近20年,在山区工作的她日常接触山泉较多,逐渐养成了用山泉水洗漱的习惯。

5月底,宋女士感觉眼睛不舒服,起初并未太在意。6月上旬,因症状持续不见好转,她辗转多家医院就诊。当时,她称有眼红、眼痛、畏光、视物模糊的症状,初步被怀疑是结膜炎。

在宁波市眼科医院,接诊的角膜病专科主任文丰详细检查后,敏锐地察觉到情况没有那么简单。根据患者眼部炎症的分布形态以及角膜神经末梢受损的程度,文丰高度怀疑是棘阿米巴角膜炎。他当即建议宋女士做进一步检查。

检查结果令人吃惊:宋女士的眼表密密麻麻遍布着棘阿米巴原虫。更让人想不到的是,其隐形眼镜保存液虽然肉眼看起来是干净的,但经检测,也找到了大量原虫。

目前,宋女士已经前往北京治疗,并联系朋友在国外购药。

“房子着火”般的致盲眼病 治疗难度极大

据介绍,棘阿米巴角膜炎是一种严重的致盲角膜病,起病隐匿,早期症状不典型,临床表现主要为眼表刺激症状、角膜浸润和溃疡。文丰形容这种眼病就像“房子着火”一样凶险。如果早期及时发现,扑灭火苗,尚可挽回部分视力;若火越烧越大,视力就会愈发难以挽回。

因为棘阿米巴角膜炎早期体征不典型,临床医生和患者对该病的认知尚不足,极易被误诊或漏诊。有统计显示,早期误诊率超过60%。更棘手的是,现在国内仍缺乏治疗此类疾病的有效药,通常治疗周期需要半年左右,对患者的身心都是极大的考验。

据介绍,棘阿米巴原虫广泛存在于水、土壤、污水和灰尘中。山泉水看似清澈,但其中存在微生物,且可能遭受动物排泄物污染,棘阿米巴原虫正是其中常见的病原体之一。

文丰介绍,这种疾病的发病主要诱因,包括眼表外伤和角膜接触镜的不当佩戴。超过90%的棘阿米巴角膜炎病例中,主要风险因素就是使用隐形眼镜,尤其是在游泳、洗澡时佩戴镜片,或使用未经消毒的镜片清洁液。

眼下正是户外活动的高峰期。文丰提醒广大市民,户外爱好者出行时,不要直接使用山泉水洗脸;眼睛有异物感或小伤口时,坚决不下水;游泳、漂流时,请摘下隐形眼镜,戴上防护镜;不要直接用山泉水冲洗眼镜盒以及眼镜。一旦发现眼睛不适,要及时去专业的眼科医疗机构就医,切勿拖延。

记者 程鑫 通讯员 水蓝薇