



资料图片

“

随着生活节奏加快,加班、熬夜、饮食不规律成为很多人的生活常态,进而导致肥胖。国家卫健委启动“体重管理年”活动以来,越来越多的人将减肥提上日程。然而,当“躺着甩掉游泳圈”等噱头充斥市场,当司美格鲁肽等网红药品被奉为“减肥神药”,减肥市场正以疯狂姿态收割着消费者的钱包。

科学减重才能享『瘦』健康

“追求美丽是每个人的天性,然而在追求苗条身材的过程中,我们绝不能以损害健康为代价。通过科学饮食、规律运动、行为调整、代谢管理和睡眠优化实现减重才是科学的方式,要避免快速减重带来的健康风险。”银川市第一人民医院医生路宁提醒道。

路宁建议,在体重管理过程中应科学饮食,控制每日总热量摄入,采用高蛋白、高纤维、低升糖指数饮食模式,可适当增加鸡胸肉、绿叶蔬菜、燕麦等食物比例,减少精制糖和饱和脂肪摄入。同时要定期监测体脂率、腰围等指标,关注甲状腺功能、胰岛素敏感性等代谢指标。存在代谢异常时需在医生指导下干预,避免自行使用减肥药物。

路宁说,减重过程中应保证每日饮水2000毫升以上,优先选择清蒸、凉拌等低油烹饪方式,适当补充复合维生素和矿物质。每周进行体成分监测而非单纯称重,关注肌肉量变化。出现平台期时可尝试调整运动模式或采用间歇性热量控制,但需避免长期极低热量饮食。此外,每周进行固定时间的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,结合2至3次抗阻训练。运动强度应循序渐进,初期可从每天30分钟快走开始,逐步增加至心率维持在最大心率的60%~70%区间。

“除此之外,要保证每日7~9小时优质睡眠,调节褪黑素分泌节律。睡眠不足会导致饥饿素水平升高、瘦素分泌减少,增加高热量食物摄入倾向。”路宁表示,科学减重是一场持久战,需要保持耐心和毅力,并将健康习惯融入生活。

“神器”“神药”层出不穷

减重路上别踩坑 科学甩肉才能“享”瘦

记者 吴春霖

瘦身噱头层出不穷

在追求美的时代,减肥市场持续升温。然而,记者调查发现,这个“看上去很美”的市场,实则乱象丛生。消费者不仅容易被各种夸大宣传误导,还可能因使用违规产品而面临健康风险。

近日,记者走访了银川市一些养生馆、美容院和药店发现,各类减肥产品琳琅满目。在庆丰街上的一家养生店,销售人员告诉记者,针对不同人群,店内可以量身定制减肥套餐,男女都可以实现瘦身塑形,减肥套餐在2000多元到1万元不等,可以任选部位减肥塑形。“我们主要通过中医疗法进行减肥,先疏通经络,再进行热敷,加上我们特制的膏药,可以实现轻松减肥。在减肥过程中,不改变饮食习惯,就能让你彻底瘦下来,形成易瘦体质。”该店负责人介绍说。

在凤凰北街一家养生减肥店,工作人员推荐了一款瘦身的针剂,可以瘦肩,也可以瘦腿,单次注射瘦身针剂可维持3到6个月,具体维持时长取决于个人的肌肉发达程度。针剂价格单支在500元到5000元不等,具体要分国产和进口。

在另一家美容院,一款“AI生物肽赫兹光子舱”备受推崇,工作人员声称躺舱7天,直接告别“小腹婆”,蜕变“小腰女”,躺舱15天,S型曲线唾手可得,躺舱一个月可保持小蛮腰,躺舱3个月,形体苗条,逆转体龄。该美容院工作人员还展示了一些顾客使用前后的对比照片,噱头十足。

减肥药滥用 隐患不容忽视

近年来,在减肥圈子里,原本用于糖尿病治疗的司美格鲁肽因为有一定的减重作用,成了不少人口中的“减肥神药”。在社交媒体上,有网友分享的使用司美格鲁肽的减肥经历,“打一针瘦几斤”“轻松掉秤不反弹”等说法,这让很多被肥胖困扰的人心动不已。

记者采访了解到,司美格鲁肽分为“减重版”和“降糖版”,都是处方药,必须凭执业医师处方才可以调配、购买和使用。“减重版”适用于超重和肥胖患者,“降糖版”适用于糖尿病患者,减重版和降糖版的司美格鲁肽,均为胰高血糖素样肽-1(GLP-1)类似物,通过抑制胰高血糖素分泌,起到降糖和减重的效果。且两者均为长效制剂,每周注射一次即可。

市民小慧(化名)使用司美格鲁肽已经快半年时间,体重从当初的130斤瘦到现在的100斤。小慧告诉记者,刚开始使用司美格鲁肽,一下子就减掉了三四斤,伴有恶心呕吐症

状,饥饿感显著降低,进食量明显减少。小慧说,她现在每周都要打一针,担心一旦停药体重会反弹。

自治区人民医院内分泌科一位医生告诉记者,司美格鲁肽这类药物确实能通过抑制食欲、延缓胃排空等机制达到减重效果,但对于BMI(体质指数)正常的爱美人士来说,滥用可能带来严重副作用,如胰腺炎、胃肠道反应、甲状腺C细胞癌风险增加等。

对此,上海市联合(银川)律师事务所律师张怀灏则表示,消费者在购买减肥产品时,要注意保留相关证据,如产品包装、宣传资料、购买凭证等。一旦发现产品存在虚假宣传或质量问题,可向市场监管部门投诉或通过法律途径维权。同时,在签订减肥服务合同时,要仔细阅读合同条款,避免陷入文字陷阱。在追求美的道路上,消费者应保持理性,不要被虚假宣传迷惑。监管部门也需持续发力,让减肥市场告别乱象,回归理性与健康。