

当“减肥”成为2025年全国两会热议民生话题时,26岁的张宁正经历着生命的蜕变之旅。这位身高1米75的年轻人曾深陷重度肥胖泥沼,BMI指数突破40大关的躯体里,250斤的体重让日常行走都成为气喘吁吁的战役。直到医学减重手术帮他卸下80斤重负,他才惊觉:原来身体可以如此轻盈。

3月9日,在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,实施“体重管理年”三年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。在申城,不少医疗机构已经纷纷开设出以“减重门诊”等命名的体重管理门诊,帮助肥胖患者采用药物、手术、中西医结合治疗以及运动、营养管理等多元化方式控制体重。

青年报记者近日走进申城多家医院的减重门诊,看到了许多年轻人。他们在医生的帮助下,有人正挣扎着走出困境,也有人学会了与身体和解,让自己科学而快乐地减肥。 青年报记者 顾金华

## 口腹之困

“一天至少喝4罐可乐”



张宁在华东医院接受治疗。

张宁的肥胖,是从高中开始的。“那时候学习压力大,经常熬夜,我就养成了吃夜宵的习惯,再加上缺乏运动,体重就慢慢涨上去了。”到了高三,张宁的体重已经逼近180斤,虽然体形偏胖,但身高有1米75,看上去还不算特别臃肿,张宁和他的父母都没太在意。

进入大学后,张宁的体重一路飙升,到了大二下学期,体重已经突破了200斤。“那时候我才意识到,自己真的需要减肥了。”

两年前,张宁进入一家互联网公司工作。由于经常加班,他的作息变得极不规律,但是爱吃的习惯却始终未变,一天至少喝4罐可乐,多的时候一天多达6罐。体重也再度飙升,一度逼近250斤。“那时候,我几乎陷入了绝望,感觉自己这辈子都不可能瘦下来了。”张宁说。

近年来,随着生活节奏加快,肥胖问题日益年轻化。据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6岁至17岁、18岁及以上居民超重肥胖率分别为19%和50.7%。18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%。

张宁来到复旦大学附属华东医院就诊,是因为出现了酮症酸中毒。这是2型糖尿病急性发作的一种症状,必须一口接着一口水。

“吃得多,爱吃甜食,运动少,是导致张宁肥胖最主要的一个原因。”华东医院内分泌科主任鹿斌接受记者采访时表示,肥胖的成因复杂多样,既有遗传因素,也与生活方式密切相关。现代年轻人普遍面临高压、快节奏的生活,长时间久坐、缺乏运动、饮食不规律、高热量食品的摄入等,都是导致肥胖的重要原因。

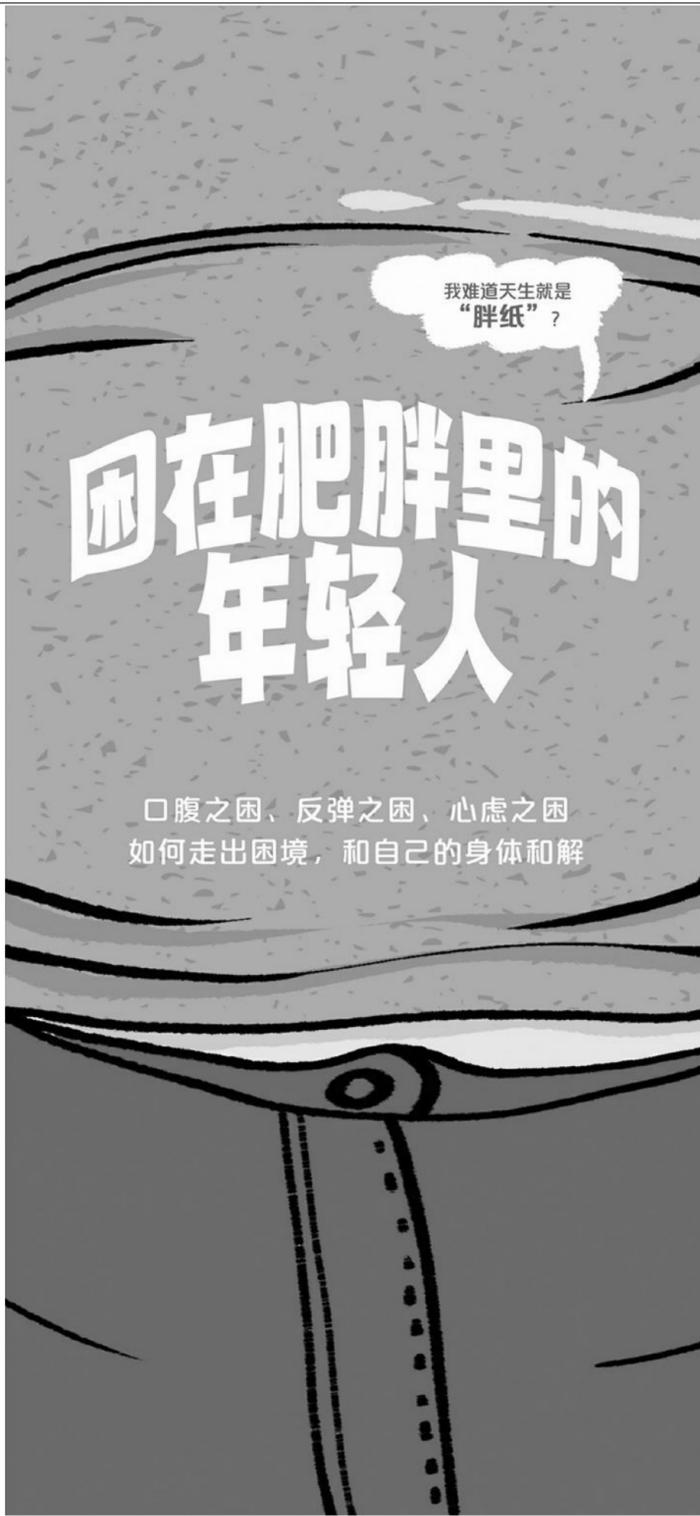
鹿斌主任告诉记者,肥胖会带来一

## 反弹之困

对于“胖纸”的身份,王方有些无奈。她自认为“自己天生就是肥胖的体质,哪怕多喝几口水也会发胖”。1米61的她,体重最重时达到180多斤。用王方的话说来,“去商场专柜,根本买不到可穿的衣服。”

和大多数被肥胖困扰的年轻人一样,王方尝试过多种减肥方式。一开始,她选择了节食减肥。每天只吃一些蔬菜和水果,几乎不吃主食和肉类。“刚开始确实瘦了十多斤,但很快就反弹了,而且整个人精神状态特别差。”

节食减肥失败后,王方又把目光投向了健身房。她花了1万多元办了一张年卡,每周至少去3次。健身减肥的一张卡,但健身一段时间后,王方的胃



## “我哪怕多喝几口水也会发胖”

口变得更好,体重反而增加了。

“我是在社交媒体上看到减肥训练营的广告的,广告上说,只要一个月,保证能瘦20—60斤不等,我心动了。”2024年初,王方辞去了工作,花了2万多元报名了一家位于苏州的减肥训练营。

训练营的生活很规律,王方每天早上6点起床,跑步、做力量训练,上午和下午各训练两个小时,晚上还有瑜伽课。训练营的饭菜都是统一配餐,量很少,油也很少,一开始确实吃不惯,但饿几天就习惯了。

在训练营的两个月里,王方瘦了30多斤,这让她信心大增,感觉自己终于找到了减肥的正确方法。但好景不长,从训练营毕业后,王方的体重又开始反弹。“训练营就像一所高中,有老师盯着

你学习,但毕业后,就没人管你了。”离开训练营后,王方又恢复了以前的饮食习惯,体重很快就涨了上去。“我现在特别后悔,花了那么多钱,遭了那么多罪,最后还是没能瘦下来。”

为了减肥,王方花了很多钱,但体重总是反弹。一直到半年前,她找到了华东医院,在多学科专家的帮助下,她成功瘦身30斤并得到一定程度维持。这时,她开始明白:虽然“天生”就是“胖纸”,但是通过系统的减肥“工程”,药物治疗,管住嘴迈开腿,是完全可以让自己瘦下来的。

“不过,无论是药物治疗,还是减重手术只能帮助他们减重,并不能改变人的饮食习惯。如果之后不控制饮食,体重还是会反弹。”鹿斌主任告诉记者。



肥胖的原因有很多,一定要对症下药,一人一策,不能简单模仿。

本版摄影  
青年报记者 常鑫

## 心虑之困

“减肥,让我患上了进食障碍”

25岁的李晴也有着相似的减肥经历。

“我最胖的时候,体重有140多斤,虽然不算特别胖,但我对自己的身材很不满意。”李晴说,为了减肥,她尝试过各种方法,节食、吃减肥药、催吐……但体重总是反弹,最终以减肥失败结束。

李晴坦言,肥胖给她的生活带来了诸多不便。“找工作时,面试官看到我的体型就皱眉头;走在街上,也时常能感受到异样的目光。”这些经历让她感到孤独和无助,甚至开始怀疑自己的价值。

三年前,李晴在一家健身房办了一张私教卡,开始接受专业的健身训练。一开始,李晴确实瘦了不少,但教练还是说她吃得太多。为了快速瘦身,李晴开始严格控制饮食,每天只吃很少的东西,有时候甚至一整天都不吃东西。“那时候,我对食物有一种病态的渴望,但又不敢吃,吃了就会催吐。当时每次吃东西她都会有一种罪恶感,吃完后就会迫不及待地跑到卫生间催吐。”

“我知道这样做对身体不好,但我控制不住自己。”李晴说,她曾经试图停止催吐,但只要一吃东西,就会条件反射地想吐。

去年,李晴因为进食障碍住进了医院。这时,她才意识到进食障碍已经成为

为一种心理疾病。“医生说,我的胃和食道都受到了严重损伤,如果再继续催吐,可能会有生命危险。除了看消化科外,我还需要接受心理医生的治疗。”经过治疗,李晴的进食障碍得到了缓解,但她对食物的恐惧和焦虑依然存在。

“造成肥胖的原因有很多种,单靠一两个科室很难真正帮助到这些肥胖的年轻人,所以多个科室的医生都来我们这个中心坐诊了。”上海市第十人民医院内分泌科主任医师卜乐所在的肥胖症诊治中心聚合内分泌、生活方式干预、减重代谢外科、心理科、肠道菌群治疗、内镜中心、中医科以及妇科等相关学科,在系统评估的基础上根据个体情况,采用药物、生活方式干预、手术(含

内镜/腔镜微创)、针灸、精神心理行为疗法等多学科共同参与治疗,实现了一站式、陪伴式、个体化、多学科减重治疗。大家一起来帮助年轻人减重,就是为了达到最理想的减重效果。

“肥胖除了在生理上引发各类疾病,在心理上也容易诱发焦虑、抑郁等问题。”卜乐主任医师说,肥胖患者的治疗方式不具复制性,因为肥胖的原因有很多,一定要对症下药,一人一策,不能简单模仿,通过科学的方式才能最终达到减重的目的。对于来减肥门诊的患者来说,感觉不仅仅帮助他们减重,更要治好他们的心。而对于一些明明不需要减肥却偏要减肥的年轻人来说,他们只能将他们拒之门外。

“科学的减重方法应该是综合性的,包括饮食调整、适量运动、行为改变和心理支持等方面。”医学专家说,减肥者应该根据自己的身体状况和生活习惯,制定个性化的减重方案,并在专业医生的指导下进行。同时,专家也提醒,减肥不是一蹴而就的事情,需要耐心和坚持。“不要急于求成,也不要因为一时的失败而放弃,只有长期坚持,才能达到理想的减重效果。”

## 走出困境

“我学会了和自己的身体和解”

和张宁、李晴不同,80后钱晓自称是一位快乐的减肥者,在卜乐主任医师的帮助下,最终成功减掉体重60斤,并且反弹的幅度非常有限。

“我最胖的时候,体重有180多斤。”钱晓说,她一直觉得自己胖乎乎的挺可爱,直到有一次,她无意中发现,走路时心跳严重加速,爬楼梯到二楼都喘到不行。“我才意识到,肥胖已经影响到了我的健康和生活。”钱晓说,她决定开始减肥,不仅为了变美,更是为了健康。

在十院减肥中心,根据医生给出的方案,钱晓开始调整自己的饮食习惯。“我以前特别喜欢吃零食和甜食,减肥后,我就很少吃了,每天三餐按时吃,每餐都吃到七八分饱。晚上杜绝烧烤等一些宵夜。”

同时,钱晓也开始尝试一些轻度的运动,比如散步、瑜伽等。”我

没有给自己制定过于严格的运动计划,只是有空的时候动一动,我觉得,减肥最重要的是调整心态,不要急于求成。”

经过半年多的努力,钱晓成功减掉了60斤体重。“我现在的体重是120多斤,虽然还是偏胖,但我已经很满意了。”钱晓说,减肥让她学会了和自己的身体和解,也让她更加注重健康和自信。

在卜乐的门诊,记者见到钱晓的时候,她觉得自己是在快乐减肥。钱晓告诉记者,减肥并不是一件简单的事情,它需要科学的方法和长期坚持。同时,她也学会了如何调整自己的心态,接受自己的不完美,将减肥看作是一个自我提升的过程,而不是一种负担。

钱晓说,她加入了一个由肥胖者组成的互助小组,在这里他们相互鼓励、分享减肥心得,共同面对外界的偏见和歧视。钱晓也会鼓励其他人,肥胖并不是自己的错,要尝试接受自己的身体,并通过健康的饮食和适量的运动来改善自己的健康状况。

## 医学专家

帮助年轻人  
走出肥胖“重灾区”

根据世界卫生组织(WHO)的数据,全球肥胖人口在过去40年中几乎翻了三倍。而在中国,肥胖问题同样不容乐观。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国成年居民中超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,其中年轻人的肥胖率增长尤为显著。18至29岁的年轻人中,超重和肥胖的比例逐年攀升,成为肥胖问题的“重灾区”。

肥胖不仅仅是外观上的问题,更是一种慢性疾病,会引发一系列健康问题。医学研究表明,肥胖与多种疾病密切相关,包括心血管疾病、糖尿病、高血压、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征等。对于年轻人来说,这些疾病的发生年龄正在不断提前。

“肥胖是一种慢性代谢性疾病,需要长期管理和治疗。对于超重和肥胖人群,首要的治疗目标就是减重,但减重并不是一件容易的事情,需要科学的方法和坚定的决心。”卜乐主任医师说,减肥者应该避免以下误区:一是盲目节食。节食减肥虽然短期内有效,但长期下来会导致营养不良、代谢下降等问题,体重容易反弹。二是过度运动。过度运动会导致身体疲劳、关节损伤等问题,而且如果没有控制饮食,运动也无法达到减肥的效果。三是依赖减肥药物或保健品。减肥药物或保健品往往存在副作用和 risk,而且停药后体重容易反弹。此外,避免快速减肥,这往往会导导致身体水分和肌肉的流失,而不是真正减去脂肪,而且容易反弹。

“科学的减重方法应该是综合性的,包括饮食调整、适量运动、行为改变和心理支持等方面。”医学专家说,减肥者应该根据自己的身体状况和生活习惯,制定个性化的减重方案,并在专业医生的指导下进行。同时,专家也提醒,减肥不是一蹴而就的事情,需要耐心和坚持。“不要急于求成,也不要因为一时的失败而放弃,只有长期坚持,才能达到理想的减重效果。”

## 记者手记

肥胖不是终点  
改变从今天开始

肥胖背后的隐形伤痛,是许多年轻人不得不面对的现实。采访中,记者发现,在减肥中也让他们学会了如何成长。通过接受自己的身体、寻求专业的帮助、调整自己的心态以及参与团队活动等方式,他们逐渐走出了肥胖的阴影,重拾了自信。

肥胖问题困扰着越来越多的年轻人,但肥胖并不是不可逾越的障碍。如何帮助年轻人走出肥胖困境?面对年轻人肥胖问题的严峻形势,学校和家庭应加强对年轻人的健康教育,帮助他们树立正确的健康观念,养成良好的生活习惯。社会上更应摒弃“以瘦为美”的单一审美观念,倡导多元化的审美标准,减少对肥胖者的歧视和偏见。

然而,改变并非一朝一夕之事,它需要个人、家庭和社会的共同努力。让我们携手关注肥胖问题,帮助这群被困的年轻人找到属于自己的健康之路。