

春节档新片《热辣滚烫》即将在大年初一上映，该片导演及主演贾玲，因为在社交平台发布消息“我成功减了100斤”引爆热议话题，暴瘦100斤的贾玲堪称“整容式减肥”，让网友直呼“判若两人！”

日前，贾玲健身教练发声：“只有亲历者才知道贾玲到底有多艰辛。令人欣喜的是乐莹(电影中的角色)成功了，同时也诞生了新的贾玲。期待《热辣滚烫》春节期间能取得好成绩。”

除了好奇贾玲是如何暴瘦100斤之外，短期高效减肥后会带来的反弹、暴食症、脱发、体脂率等话题也引起网友热议。华西都市报、封面新闻记者针对上述问题专访了首都医科大学附属北京积水潭医院营养科医生赵霞。

# 贾玲一年减重100斤是否合理？

## 专家详解怎样减肥才科学

### 贾玲暴瘦是否合理？一年瘦100斤在合理区间

“杀青那天晚上我一人坐在床边，月光照在背上，我光着膀子吃了五包巧克力威化，一共30块，现在回忆起来感觉自己特别帅，像一个疲惫的勇士拿着自己的战利品！……这一年真的好饿好累，像过了一辈子。”成功减肥后的贾玲在社交平台发文，回忆减肥路上的点滴。

“喝口水我都要反弹。”减过肥的人都知道，这是一个异常艰巨的任务。而如今的贾玲一改往日的形象，硬是把把自己的体态塑造成影片所需要的专业拳击手模样，令网友惊叹不已。

100斤可不是个小数目，暴瘦后的贾玲引起网友对其体脂率的揣测，但一年瘦了100斤究竟是否科学呢？

“贾玲一年减重100斤，是一个合理的范围。”赵霞表示，合理的减重一周在一公斤左右，一年52周，所以瘦100斤是基本合理的区间。

### 体脂率越低越好？过低则抗寒力差容易累

在贾玲公开发文后，好友袁弘发文称贾玲的体脂仅百分之十左右，相关话题迅速又登上微博热搜榜首，评论区被“吐槽”后，袁弘删掉了这条微博。

体脂率是指人体内脂肪重量在人体总重量中所占的比例，反映人体内脂肪含量的多少。



《热辣滚烫》剧照。图据片方

“体脂还包括必需体脂和储存体脂，必需体脂是维持生命的功能，特别是生殖功能。储存体脂就是我们皮下或器官周围的脂肪，它起到提供能量、调节体温、保护内脏等作用。”赵霞告诉记者，脂肪对我们吸收和储存脂溶性维生素也非常有作用，并且还能参与糖代谢，所以体脂率不是越高越好，也不能说越低越好。“不论男女，体脂过低都会出现抗寒能力差、容易累等现象。女性可能会导致月经失调、闭经和不容易怀孕等。”

中国医科大学附属第一医院全科医生王嫒表示，体脂率过低，低于体脂含量的安全下限，即男性5%、女性13%-15%，则可能引起功能失调。“一般男生正常体脂率为12%-18%，女生正常体脂率为18%-25%。健康



《热辣滚烫》海报。图据片方

的体脂率，可通过调理饮食、运动锻炼等方式保持。”

### 怎样算科学瘦身？科学膳食和适当锻炼很重要

减肥一直是明星永恒的话题。此前，邓紫棋自曝连续15天只喝水，1天吃16个番茄；李一桐穿“暴汗服”加一层羽绒服，里面包保鲜膜爬楼梯，3个月减重30斤；谢娜产后穿着“暴汗服”跳着“尊巴”瘦了20斤；何洁每天吃低热量食物，加大量饮水、运动塑形，从160斤瘦到90多斤……但对于正常人来说，应该如何科学瘦身呢？

“我觉得，正常减肥首先得了解身体的脂肪其实是多余热量的储存形式，摄入的食物因未能消耗，变成了脂肪储存在身上。所以当热量恒定，就是摄入和流出的相等，体重就不会增加了。”赵霞告诉记者，首先要评估一下是不是真正的肥胖，然后再看生活方式是否合理。“很多人的肥胖是因为喝饮料、吃点心、吃水果、吃过多的零食，或者经常吃外卖和夜宵导致的。其实正常人只要注意三餐规律，少喝饮料，少吃点心零食，体重就能降下来。”

赵霞表示，科学膳食和适当体育锻炼也很重要。“不同年龄段人群正常的饮食，应该按照标准体重确定摄入量；要鼓励平衡膳食，6大营养素都正常摄入；同时还要注意增加运动来保证每天的消耗，每天保证走到6000步，或者半小时的运动量，那体重就能控制在比较好的水平。”

华西都市报-封面新闻记者 边雪 马晓玉

## 研究新发现 18起黑洞吞噬恒星事件

美国麻省理工学院近日发布公报说，该校研究人员领衔的团队在距地球6亿光年范围内新发现了18起黑洞吞噬恒星的潮汐瓦解事件，使附近宇宙空间中已知的这类事件数量增加了一倍多。相关论文发表在新一期美国《天体物理学杂志》上。

潮汐瓦解事件是宇宙中一种高能爆发现象，即恒星距离超大质量黑洞过近时，被黑洞产生的潮汐力吸入并撕裂的事件。当黑洞享用“恒星盛宴”时，会在电磁波谱多个波段释放巨大能量。此前，科学家主要通过可见光和X射线波段寻找具有典型特征的爆发来探测潮汐瓦解事件，并已经在地球附近的宇宙中发现十几起这类事件。

这项新研究利用红外观测数据从星系

中找到更多这类事件。研究人员对美国广域红外线巡天探测卫星所获的观测数据进行了分析，利用特定算法识别来自约1000个星系的红外爆发信号，这些星系分布在距地球6亿光年范围内。随后，研究人员放大了上述每个星系的红外爆发信号，从中寻找符合潮汐瓦解事件特征的红外辐射模式，最终发现18个清晰的潮汐瓦解事件信号。

研究人员表示，新发现有助于解答关于潮汐瓦解事件研究的几个关键问题。过去，潮汐瓦解事件大多在所谓的“星暴后星系”中观测到，这是一类曾因大量恒星形成而“光芒四射”但之后已冷却下来的罕见星系。这项新研究在尘埃星系等其他类型的星系中发现了潮汐瓦解事件，表明黑洞可以

吞噬一系列星系中的恒星，而不仅仅是“星暴后星系”中的恒星。

研究结果还解释了“能量缺失”问题。物理学家曾从理论上预测，潮汐瓦解事件辐射的能量应比实际观测到的更多。该研究认为，如果潮汐瓦解事件发生在尘埃星系中，或许可以解释这种能量差异。尘埃不仅可以吸收可见光和X射线，还可以吸收极紫外波段辐射，其吸收的能量相当于预测的“缺失能量”。

此外，研究人员将新发现的潮汐瓦解事件与此前观测结果结合起来估计，一个星系大约平均每5万年就会经历一次黑洞吞噬恒星的潮汐瓦解事件。

据新华社

## 2024龙年是“无春年”？专家：很常见与吉凶无关

即将到来的甲辰龙年将出现“两头无立春”现象，即，全年没有立春日，民间称这样的年份为“无春年”，并传言这样的年份不宜结婚，引发公众关注。天文科普专家表示，无春年是我国农历历法中出现的正常现象，而且很常见。

“无春年”是如何形成的呢？中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说，我国古人将一年分为二十四个节气，反映了地球在绕太阳运行轨道上的不同位置，而目前国际通用的公历也是根据地球绕太阳公转的规律制定的历法，所以节气在公历中对应的日期基本固定，但在农历中对应的日期却非常不固定。这是因为农历是以月相盈亏和太阳周年视运动两个自然周期为依据制定的历法，同时为了兼顾一年中寒暑季节变化，古人还采用设置闰月的方法，也就是很多人所熟知的“十九年七闰”。这样，农历年就有闰年和平年之分，闰年共13个月有384天左右，平年共12个月有354天左右。

春节是农历的节日，它在公历中的日期最早可在1月21日，最晚可在2月20日。由于立春在公历中的日期是2月4日前后，因此随着春节在公历日期中的变化，农历一整个年中可能会出现两个立春日，也可能一个立春日也没有。

以即将到来的甲辰龙年为例，春节是2月10日，而立春是2月4日，2025年春节也就是乙巳蛇年春节是1月29日，而立春是2月3日，所以甲辰龙年一整年都没有立春日。

杨婧表示，“无春年”并不罕见，反而很常见，平均2至3年就会出现一次。统计显示，在本世纪的100年中，两头无春的年份有37次，无春的年份有37次，单春的年份有26次，其中年初立春有12次、年末立春有14次。

杨婧表示，“无春年”只是没有立春日，并非没有立春节气，也不是没有春天，更与吉凶祸福、婚丧嫁娶毫无关系。

据新华社