



# 学贾玲暴瘦？医生提醒： 大基数减重，讲究科学很重要！

龙年春节，随着电影《热辣滚烫》的热映，“贾玲成功减重100斤”的新闻登上了热搜。网络上不少人热议，一年内减100斤正常吗？体重会不会反弹？就此，成都市金牛区驷马桥曹家巷社区卫生服务中心主治医师杨启帆为大家带来大基数减重的健康科普。

要科学进行大基数减重，首先要搞清楚什么是大基数体重。据杨启帆介绍，对普通人而言，BMI大于28，体脂率女性大于27%、男性大于23%，即为肥胖，又称为大基数。大基数减重，首先不能盲目照抄别人的方法，突然的大幅度体重减轻，可能导致营养不良、肌肉流失、代谢紊乱等问题，也会面临体重很快反弹的风险。即使已有最近问世的“减肥针”，大家也要认清现实，想要保持体重，维持肌肉和好身材，饮食和运动才是关键。

首先是饮食方面。第一阶段，减重者需要减少零食和高糖高油脂食物的摄入，如炸鸡、蛋糕、月饼、奶茶等。第二阶段，调整食物的结构，可以参考膳食宝塔。主食中增加粗粮的比例，肉类中减少五花肉和肥肉，多增加几种蔬菜，减少油和盐的摄入。另外，细嚼慢咽的好习惯，能增加饱腹感，控制食量。第三阶段，精准调整饮食。每



金牛区驷马桥曹家巷社区卫生服务中心主治医师杨启帆。

餐保证两拳头大小的蔬菜、一拳的优质蛋白、一拳的低升糖主食。

从运动方面来说，在减重的初期，高强度运动会增加脊柱及下肢关节的压力，容易诱发损伤，因此需量力而行，可选择游泳、骑行、步行等运动。推荐方案：游泳40分钟，每周三次；骑

行45分钟一次，心率强度65%—85%；瑜伽45分钟，每天都可进行。此外，每次运动前都需做好热身和放松，动作规范，时刻关注身体发出的信号，避免出现运动损伤。经过一段时间的坚持，体重会有明显的下降，即可根据身体情况调整运动强度，在有氧运动的基

础上，增加力量训练，强化肌肉，塑造更优美的体态和曲线。

减重只是眼下的目标，健康才是终生的追求，不能为了快速掉秤而走入误区。有些女孩盲目听信网上的方法而采取不吃脂肪和主食的减肥法，甚至每天只吃一餐，结果造成严重的营养失衡，肌肉和皮肤胶原蛋白流失，同时内分泌紊乱。杨启帆提醒，六大营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水）的平衡才能维持人体的正常运转。

减重速度并非越快越好，每月减重不超过4公斤是较安全的范围。“体重不可能每天都掉，保持良好的心态，可以隔几天称一次体重，遇到平台期了别绝望，调节心情坚持下去，就会看到惊人的变化。”杨启帆介绍。此外，体重并非衡量结果的唯一标准，体脂率和维度才是。“不要过度追求瘦，BMI在18.5—23.9之间都是正常体型。运动过程中，获得了肌肉力量的增强、筋膜的强化与拉伸、耐力的提升、曲线的塑造、自信心的唤起，这些都比数字的变化更加重要。”最后，希望大家都能科学健康地减重，尽情享受“热辣滚烫”的人生。

华西社区报记者 刘俊 受访者供图

## 健康服务送到“家” 辖区居民有“医”靠

老有所“医”，弱有所扶。近日，成华区白莲池社区卫生服务中心联合属地街道为辖区特扶家庭、失能老人等特殊人群开展“健康到家”活动。白莲池社区卫生服务中心派出家庭医生团队进行上门服务，打通家庭医生服务辖区特殊人群的“最后一公里”。

### 上门体检 身心同关怀

中心家庭医生团队详细询问居民的健康状况、生活习惯和家族病史，为他们免费开展心肺听诊、血压、血糖、心电图等多个项目的健康检查，同时给予日常生活起居、预防保健、整理药箱、正确用药等方面的指导，普及健康保健知识并签约家庭医生，提供针对性的健康管理服务。“我们希望把最便捷的医疗服务提供给辖区更多有需要的人群，让他们感受到社会的关爱。”白莲池社区卫生服务中心负责人苟靖说。



成华区白莲池社区卫生服务中心家庭医生团队上门服务。

“我们终于有了自己的家庭医生，以后健康有人管了。”在中心家庭医生团队完成服务后，居民王大爷的感激之情溢于言表。

### 持续关注 健康有保障

“我们将继续关注辖区内困难、重点人群的医疗服务需求，开展更多的

关爱活动。”苟靖介绍，通过本次“健康到家”活动，中心进一步了解了辖区特扶家庭、行动不便人群等特殊人群的健康需求，及时提供医疗保障，做到早预防、早发现、早治疗。接下来，该中心将持续做好这部分人群的健康服务工作，勤走访、勤看望，让被关爱人群实实在在感受到关怀，助力全面提升群众幸福感和满意度。

据了解，白莲池社区卫生服务中心2024年1月正式开诊以来，各科室协同合作，业务运行逐渐步入正轨，切实给辖区居民看病就医带来了便利。在全体医护人员的共同努力下，医疗质量和服务水平不断提升。接下来，在成华区卫生健康局指导下，该中心将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，不断提升医疗技术和服务水平，努力为居民提供更全面、更便利的诊疗服务。

华西社区报记者 彭戎 中心供图

## 节日服务“不打烊” 用心守护妇幼健康安全

2月25日，记者从青羊区苏坡社区卫生服务中心获悉：春节期间，为切实保障妇幼健康，坚决防范遏制各类安全生产事故发生，提高突发事件和紧急情况应对处理能力，该院妇保科制定了完整的应急预案、制度流程，保证物资储备充分、有效，应急人员安排有

序。医务人员及时完成辖区孕产妇电话随访、上门访视工作，杜绝漏管、迟访现象出现，对发现的高危人群做好及时上报、转诊工作。

“任医生，我腹部有些疼痛，是不是要提前生了……”大年初二上午10时，苏坡社区卫生服务中心妇保科医

生任桂蓉接到孕妇救助电话后，按照春节前制定的应急预案要求，查找到该孕妇建卡信息后，立即背上产访包出发，及时为孕妇提供医护服务。据悉，该院春节期间共排查可能分娩孕妇65例、高危孕产妇48例，管理产妇109人、新生儿109人。

此外，苏坡社区卫生服务中心妇保科还开展了电话访视和上门访视服务，加强节日期间应急值守，随时应对突发事件，及时排查安全隐患，严格落实报告制度，确保孕产妇和新生儿度过一个安全祥和的新春佳节。

华西社区报记者 董峰 医院供图