

谨防“速瘦”“躺瘦”风险

——透视“减肥陷阱”

5月11日是中国医师协会倡导设立的“中国肥胖日”，旨在呼吁公众科学减重、健康生活。减肥“神药”无资质，“减肥营”良莠不齐，“小作坊”吸脂手术致死致残……近年来，减肥相关产品与服务形成巨大市场，也伴生出不少乱象。有哪些陷阱需要规避、治理？怎样科学减重？

“减肥大军”遭遇“减肥陷阱”

国家卫生健康委发布数据显示，当前我国18岁及以上居民肥胖率达16.4%。“肥胖是糖尿病、高血压等数十种疾病的高危因素。”北京医院普通外科减重团队主任医师曹祥龙表示，“外在形象”和“内在健康”是大家加入“减肥大军”的主要原因。

“我参加的堪称‘夺命’减肥营。”江西南昌市民张先生说，2023年11月，他通过网络广告参加了一家健身训练营，遭遇的却是严重“图文不符”的硬件环境和当起“甩手掌柜”的教练。

“低血糖学员晕倒后，工作人员翘着二郎腿，完全不关心学员健康状况。”张先生说，无论学员的身体条件和运动基础如何，教练都会让大家每天训练数个小时，缺乏必要的健康监测和指导。

一批类似“减肥营”良莠不齐，有的缺乏培训资质和营业执照，有的后续增加隐形收费、乱收费，有的伙食质量与食品安全堪忧……

除此之外，针对一些人急于“求瘦”“躺瘦”的心态，市面上还出现了五花八门的减肥产品，隐患丛生。

早就被我国禁止使用的西布曲明，有导致心血管疾病的严重风险，但屡禁不止。山东省市场监管局近日公布的2024年首批民生领域典型查办案件中，就有一批涉嫌生产销售非法添加违禁药品西布曲明的减肥产品，涉案货值520余万元，销售人员遍及6个省市。

一些“网红”以记录减肥之名，行推荐带货之实，而这些“网红神药”可能并无资质。还有一些美容整形“小作坊”，违规施行吸脂术、神经阻断术等，导致出现患者伤残甚至死亡事件。

治理瞄准“关键点” 消费者及时辨别风险“套路”

面对减肥“生意经”乱象，如何治理？中国消费者协会政策研究部主任皮小林认为，当前我国减肥产品及服务市场需求大，横跨食品、药物、卫生与体教等多个行业，治理减肥市场乱象需瞄准“关键点”，包括加强网络平台内部监管、执法监督直击要害等。

“比如，可将相关‘产品推荐’定性为广告，进行显著提醒。再如，有些产品明确属于药品，部分减肥方式带有诊

疗性质，若涉及非法销售、非法行医，建议依照相关法律法规从严处理。”皮小林说。

北京嘉淮律师事务所律师赵占领表示，对于减肥训练营及一些美容院开展的减肥瘦身服务，合同承诺的内容如不能兑现，则构成合同违约。但在实践中，很多商家并不会将宣传承诺在书面合同中明确约定，消费者如果也没有及时保留证据，会导致维权难度较大。

除了加强监管执法，消费者也要提高健康素养和辨别能力。

赵占领提示，消费者应做到“三要”来规避风险，包括要签订服务合同、看清协议条款，特别是涉及减重效果和商家免责条款；要慎防“低价套路”，注意选择正规的渠道和平台；要了解产品类型，区分药品、保健食品和普通食品，注意查看商家所售产品的相关批文批号。

杜绝减肥药物手术等超适应症滥用

除了传统减肥手段，近期，胰高血糖素样肽-1受体激动剂类药物在减重方面的应用备受关注。北京协和医院临床营养科主任陈伟介绍，其所在科室门诊每年接诊减重治疗患者近2万人次，“其中有不少人为了减肥，在没有医生指导的情况下，超适应症使用处方药。”

陈伟表示，肥胖本身是一种慢性疾病，需要通过营养、运动、治疗实现综合干预，单纯通过药物实现“躺瘦”存在极大风险。

如何看待“用药减肥”？北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主任医师张鹏介绍，这类药物都是处方药，意味着用药前需由专业医生进行检查评估。专门用于减肥的受体激动剂类药物目前我国获批的有两款，其他正进行临床试验、并未正式上市，需杜绝自行从网络渠道购买、注射。

如何看待“手术减重”？张鹏表示，对于中、重度和极重度肥胖症病人，以及已经合并肥胖引起的代谢异常的肥

胖症病人，可以考虑手术治疗。除了能有效减重以外，还有助于缓解代谢疾病，但要到正规医疗机构寻找专科医生进行治疗。

“从根源避免减肥‘乱象’，引导公众寻求专业帮助，扩大高质量、规范化诊疗资源供给很重要。”张鹏说，我国部分大型医院已建立肥胖症相关诊治中心，对于中、重度肥胖症进行多学科联合治疗。应不断规范和完善监管制度，杜绝违规肥胖医学诊疗。

据新华社

三餐并两餐 少吃能减肥吗？

近日，“不吃早饭比不吃晚饭危害更大吗”的话题上了热搜。评论区里网友们讨论很是热烈：有人认为不吃早饭危害更大，容易低血糖，得胃病；也有人说不吃晚饭更伤身，晚上睡不好，还容易营养不良。三餐并两餐，少吃能减肥吗？

“伤身体，不推荐。”南京市第二医院普外二科（肝胆胰外科）副主任医师刘现忠在接受采访时表示，早餐是一天中获取能量和营养的第一餐，如果不吃早餐，会造成精神状态不佳、反应

迟钝，影响工作效率。此外，长期缺失早餐，还可能会造成身体营养不均衡，甚至引起消化系统和胆道系统疾病，如消化系统溃疡、胆囊炎、胆结石等。“在一日三餐中，我们通常会认为晚餐是那个最不重要的，但其实不吃晚饭对人体的伤害也很大。”在刘现忠看来，不吃晚餐会引起睡眠质量下降，而长期的睡眠质量下降，易造成免疫力降低。另外，还容易引起代谢系统改变，尤其是有内分泌系统疾病的病人，不吃晚餐会造成血糖出现较大波动，不利于疾病的控制

和治疗。

那么究竟怎么吃一日三餐才算科学？专家指出，首先应规律饮食，避免长时间的空腹或饥饿。选择食物时，要合理进行膳食搭配。蛋白质、矿物质、维生素等营养物质要合理分配。适量饮食，避免暴饮暴食，七分饱即可。尤其需要注意的是，特殊人群的膳食要遵医嘱。如孕妇、糖尿病病人、慢性肝硬化病人等特殊人群，要在医生的指导下，合理饮食。

据《扬子晚报》

牙齿老是发酸 警惕牙本质过敏

不少人有过这样的体验：喝凉水时，牙齿突然感到刺痛；吃甜食时，感觉牙齿十分酸软；甚至在冬日的清晨，深吸一口气，都会感到牙齿被针扎了一样。对此，南京市口腔医院江北口腔医学中心副主任医师卢明星提醒，其实，这些都是“牙本质过敏症”的常见表现。

什么是“牙本质过敏症”？卢明星介绍，回答这个问题，首先要了解一下牙齿的结构。牙齿分为牙釉质、牙本质、牙骨质及牙髓。牙釉质就像一个保护盾，可以隔绝外界的刺激。但当保护层破损后，内部的牙本质就暴露出来。牙本质由一个个小管组成，外界的刺激通过这些小管传递到牙髓内的神经，于是就有了酸痛感，我们称之为“牙本质过敏症”。

其实，牙本质过敏症不是一种独立的疾病，而是一种由多种原因导致的症状，一般是牙齿上暴露的牙本质部分受到机械、化学或温度刺激时，产生的一种特殊疼痛症状。成年人发病率在8%~57%不等，发病的高峰年龄在30岁~40岁。

通常而言，牙本质过敏症的常见病因为以下两类：

首先是牙釉质破坏。牙釉质破坏而使牙本质暴露。这是最为常见的病因，导致牙本质暴露的牙体疾病有：磨损、楔状缺损、酸蚀症、牙外伤及牙周刮治等。日常生活中刷牙的方式不正确、经常吃硬东西、过多地摄入碳酸饮料、夜磨牙等种种因素都会使得牙本质小管直接暴露于口腔环境中，使牙齿变得敏感。

其次是神经官能症者以及月经期或妊娠期。当患者有神经官能症，或处于月经期、妊娠期，此时神经末梢的敏感性增强时，在牙本质没有暴露的情况下，也会感到牙齿极度敏感不适。牙本质过敏症好发于牙齿磨耗严重的部位和牙颈部，可能发生在的一个或多个牙上。刷牙、吃硬物、酸甜冷热等刺激均可引起牙酸痛，刺激去除后症状即消失。医生用尖锐的探针在牙面上可探及过敏点或过敏区，定位出引起患者酸痛症状的位置。

专家提醒，预防牙本质过敏症应做好以下几点：

首先是使用低摩擦值的含氟牙膏或抗敏感牙膏刷牙，选择刷毛圆钝的软毛牙刷，运用正确的方法刷牙。

其次是及时诊治牙周疾病、夜磨牙症、牙齿过度磨耗等相关疾病；减少酸性食物和饮料的摄入；进食酸性食物和饮料后及时漱口，至少1小时后再刷牙；内源性酸来源患者，建议治疗全身疾病；谨慎使用家庭牙齿漂白产品。

据《南京晨报》

