

“瘦身神器”噱头多 “网红药品”莫滥用 减肥路上要避免这些“坑”

“7天速瘦20斤”“躺着甩掉游泳圈”……“体重管理年”行动实施以来,越来越多人将减肥提上日程。从口服的减肥产品,到外用的减肥仪器,五花八门的“瘦身神器”层出不穷,实际功效却十分有限。记者调查发现,司美格鲁肽等“网红药品”也受到不少减肥人士热捧。然而,盲目滥用可能会对身体健康带来不利影响。

产品

商家夸大功效 实际作用有限

电商平台上,减肥产品可谓“各显神通”。一款白芸豆羽衣甘蓝饮品在产品介绍中宣称喝完以后可以实现“大餐自由、外卖自由、甜品自由”。客服表示,“这款含有的白芸豆提取物可以抑制碳水吸收,减少脂肪转化”。

另一款代餐组合则将羽衣甘蓝粉和奇亚籽定义为“超模同款”,而“专为大肚腩人士研制”的代餐粉更是标榜能够“轻松掉秤”。记者发现,后者配料包

括红豆、薏苡仁、枸杞、燕麦等。商家给出两种方案,其中一种只有午餐正常吃饭,早餐和晚餐则吃25克代餐粉。

此外,平台上还有多款“专为肥胖人士打造”的益生菌冻干粉,商家鼓吹可以“不节食、不运动、不反弹”“30天吃出小蛮腰”。

“无论是羽衣甘蓝还是奇亚籽,归根结底都只是一种食物,不能过度夸大其功效。”首都医科大学附属北京世纪

坛医院肥胖与代谢病中心首席专家、主任医师张能维表示,即使是一些保健食品,实际作用也十分有限。“以益生菌为例,我们国家已经获批的益生菌保健食品功能主要集中在增强免疫力和调节肠道菌群,而非专门用于减肥。”

在他看来,依靠代餐减肥同样不可取。“如果长期用代餐替代正常饮食,可能会导致营养摄入不足,对健康没有好处。”

仪器

鼓吹可以“躺瘦” 赚取高额利润

除了口服的减肥产品以外,市面上还有各种外用的减肥仪器。

“不运动不节食,甩出自信好身材……”一款主打高频振动及热敷功能的甩脂机在产品介绍中号称“躺在床上就能甩脂”。而另一款减肥仪更是被商家“吹上天”,客服表示,产品可以“精确作用在脂肪层,减少脂肪细胞的数量和体积”,实现“使用1次相当于跑步10小时、游泳400分钟、仰卧起坐4200个、瑜伽350分钟”的神奇效果。

市面上,不少机构推出以减肥仪

器、点穴按摩等方式为主的瘦身套餐。记者联系了一家主营减肥业务的公司咨询加盟事宜。“咱们这个是外用仪器搭配精油产品,不需要控制饮食、不反弹,当场见效。”工作人员介绍,“操作起来不复杂,新手小白一天就能学会整个流程。”

在对方发来的品牌手册中,记者发现,引流项目为减重排湿套餐,定价380元,成本55.8元。盈利项目包括腰部曲线套餐和全身体雕套餐,前者定价1980元到2980元,成本474元,后者定价

4980元至7980元,成本1494元。

“仪器抖动是一种被动运动,消耗的能量极其有限,完全不能替代主动运动。”张能维谈到,通过热敷等方法让使用者出汗,减掉的往往也只是水分,而不是脂肪。至于点穴按摩,如果操作人员没有专业资质,也不建议选择。一旦操作不当,反而会对身体造成伤害。“没有哪种方法真能实现‘躺瘦’,所谓的‘躺瘦’可能导致肌肉流失,随之而来的是基础代谢降低,从长远来看更不利于减肥。”

药物

滥用危害健康 停药还会反弹

相比之下,药物减肥在很多人看来效果“立竿见影”。抱着试试看的想法,小徐从网上买来“网红药品”司美格鲁肽。“这个是处方药,平台会询问病史。那上面其实没列减肥,我就按2型糖尿病提交的,管得也不严。”自行注射一段时间后,小徐的体重确有下降,但他心里有些忐忑,“不知道停药以后会不会反弹。”

“尽管现在已经有批准用于治疗的减肥药物,但并不意味着可以随意使用。”张能维说,以“减重版”司美格鲁肽药品“诺和盈”为例,这款药只适

用于BMI大于30的肥胖患者,或者BMI在27到30之间,且存在至少一种体重相关合并症,如高血糖、高血脂等。

“用药前,患者必须接受严格的诊断评估,包括体格检查、病史询问等,了解其营养状态和肌肉含量等情况。”张能维谈到,“诺和盈”在临床使用上有明确的禁忌证,切不可盲目滥用。“这款药物的副作用主要有恶心、呕吐等胃肠道反应,部分患者还会出现低血糖等,使用不当还可能导致营养不良,严重时会造成免疫力下降,增加疾病感染风险。”

张能维提醒,即使对于适用人群来说,这款药也需要长期使用。“一旦停药,体重还会反弹。”

张能维认为,重度肥胖者更需要到减重门诊寻求医学帮助。以首都医科大学附属北京世纪坛医院肥胖与代谢病中心为例,中心联合整形美容科、内分泌科、临床营养科等10余个学科的临床专家,为患者定制全周期管理方案。“减肥是终生修行,关键是要找到适合自己的方法,并且长期坚持。”

据《北京晚报》

春天晒背 给身体“充满电”

春天是万物生发的季节,人体需要注入阳气,排出寒气,“晒背”是个不错的选择。

晒背是一种传统的中医养生方法。专家介绍,人体背部与阳气有着密切关系,背部是膀胱经和督脉循行所过之处,尤其是督脉的循行,基本贯穿了整个后背,所以督脉就像全身阳气的“发电厂”。

春天晒背好比给督脉“充电”,通过阳光照射调节人体的气血和阴阳平衡,帮助祛除寒湿,还能促进钙质吸收,改善睡眠质量,调理气血。

春季晒背攻略来了

春季晒背可选择在9时—11时或者15时—17时这两个时间段进行,阳光强烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔一天晒一次,晒到微微出汗

即可。

晒背主要晒大椎穴以下至腰背部,尤其是脊柱两侧的膀胱经穴位。大椎穴位于督脉的穴位,在第7颈椎棘突下凹陷处。脊柱两侧的膀胱经穴位:从脊柱中部到下部,大约从肩胛骨内侧缘到腰部;命门穴:可先找到髂嵴,两侧髂嵴连线平对第4腰椎棘突,向上推两个棘突即为命门穴。

成年人每次晒背15分钟—30分钟为宜;老年人晒背时间可适当延长,但也不能晒太久,微微出汗即可;儿童根据个体差异,建议最长不超过15分钟。

晒背前适量喝温水并做好防晒,空腹不能晒背,吃完饭一小时后晒背更合适。选择较为干燥、空旷、空气流通的场所,带上隔潮垫或瑜伽垫晒背。晒完不要立刻进空调房,不要喝凉水,可少

量多次补充温水或淡盐水。

晒背并非人人适合

湿气重、阳虚体质(畏寒怕冷、手脚冰凉、无精打采)、抵抗力较弱的人群适当晒背对身体有一定好处,但也有人是

不适合晒背的。有严重基础疾病的人群,比如严重的高血压、糖尿病、冠心病患者;有皮肤病的人群:光敏性皮肤病、色素沉着类疾病,或是急性期、进展期皮肤病人群;偏热体质的人群,这类人群阴虚火旺、容易上火、湿热较重,不适合晒背。

“早八晚五”的上班族如何晒背?可以利用午休或下午的时间,在室内隔着玻璃晒背。背对窗户坐在椅子上,晒晒腰,或晒晒脖子附近的大椎穴,也有一定的保健作用。

据央视

长期缺觉危害多 补觉也得讲科学

大家都知道熬夜的危害,那睡得晚和睡得少究竟哪个对身体的伤害大?熬夜后又应该如何自救呢?

熬夜的伤害不可逆

●脂肪代谢、血糖调节异常

经常熬夜的人晚上易饿,频繁进食会导致脂肪代谢异常,胰岛素分泌异常进而使血糖异常,增加空腹血糖增高的风险,也会提高患糖尿病和心血管疾病的概率。此外,经常熬夜还可能使血压升高。

●免疫系统受损

熬夜会打击细胞免疫系统,影响白细胞的活性和数量,使其下降,从而引发一系列免疫系统问题。

●记忆力下降、思维迟钝

正常情况下,白天学习的信息需靠睡眠形成长期记忆。经常熬夜剥夺前半夜睡眠,会使记忆能力下降,信息难以储存,大脑反应速度变慢,思维迟钝,注意力不集中,最终导致学习和工作效率降低。

睡得晚和睡得少? 哪个伤害大?

把人体比作蓄电池,睡得晚如同耗电到只剩一格才充电,还过度充电;睡得少则像每次只充一点电。

这两种方式对身体都有伤害,最好的方式是保持一段时间耗电状态,到规定时间,电量剩20%左右开始充电,充6小时—8小时就拔掉。

●睡得少(<6小时/天)

短期伤害:记忆力、注意力下降,情绪焦躁,免疫力下降。

长期伤害:脑细胞加速退化,肥胖、高血压、心脏病风险增加。

●睡得晚(凌晨后人睡)

短期伤害:生物钟紊乱,情绪烦躁、低落,胃肠功能紊乱。

长期伤害:患癌风险、糖尿病风险增加,抑郁症/焦虑症发病率增加。

自救指南:这样补觉比熬夜伤害还大

●过度补觉

周末睡12小时甚至24小时,打乱人体正常生物钟,还会影响内分泌、代谢和消化。

●白天长时间补觉

白天晒不到太阳,睡足后晚上更难入睡,导致昼夜节律紊乱。

●不规律补觉

白天上班时断断续续补觉,提心吊胆,大脑易处于亢奋状态,增加焦虑和抑郁风险。

合理的补觉方式如下:

●选择合适时间段

在22时到第二日7时这个正常睡眠时间段补觉,可根据自身情况适当延长睡眠时间。

●白天小睡适度

白天可小睡一会儿,如13时到15时睡30分钟—45分钟恢复精力,不建议超过1小时。

●有计划补觉

工作日缺觉的话,可周末适当多睡1小时—2小时,按此节奏每周进行。

据新华社微信公众号